

بسم الله الرحمن الرحيم

النسخة

الاولى

٢٠١٤

وصفات خالية من الجلوتين

هذه الوصفات لوجه الله العزیز الكرم وليست للبيع

ولا يسمح بالنسخ أو الاقتباس لغرض تجاري أو مصلحة شخصية إلا بأذن خطي



مقبلات



خبز



شعبيات



رئيسية



حلويات

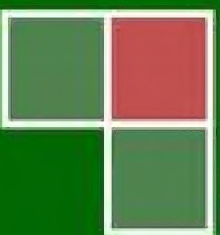


الوصفات من إعداد الاخوات في قروب الواتساب النسائي

جمع و تنسيق: ماهر الشويعر @Gluten_free

نأمل الدعاء لكل من شارك في هذا العمل

لا تطبعوا الكتاب ولكن
احتفظوا بنسخة حاسوبية
وذلك للمحافظة على البيئة



محتويات الكتاب

٢	المقدمة
٣	حساسية القمح "السيلياك"
٥	معلومات مهمة جدا
٦	قبل البدء
١١	معجم الكلمات العامة
١٢	خبز
٢٥	مقبلات
٥٤	معجنات
٦٥	شوربات
٧٣	أطباق رئيسية
١١٢	شعبيات سعودية
١٢٢	حلويات
٢١٩	أخرى
٢٢٤	الخاتمة

بسم الله وصلاة والسلام على خير خلق الله محمد بن عبد الله أما بعد .

كتاب الوصفات الذي بين ايديكم الان هو مجهود سنة كاملة من عدد كبير من الاخوات في قروب السيلياك النسائي على الواتساب ادام الله عليهم وذويهم بصحة والعافية وخزاين الله خير الدارين على ما قاموا به من الوصفات فلا تنسوا هن من صالح دعائكم والديهن .

هذه الوصفات لا تحتوي على الدقيق الجهازي مثل د . شامو وجربلي ودوفر بنز وجلوتين واكوي وغيرها من تلك التي لا تتوفر إلا في البعض المدن وذلك للتيسير على فئة عريضة من المرضى والذين لا تتوفر هذه الانواع من الدقيق لديهم في مدنها او من يريد الاقتصاد في مصاريفه نظرا لارتفاع اسعار المنتجات الخالية من الجلوتين .

قسم هذا الكتاب الى عدة اقسام لتسهيل الرجوع للوصفات ومن الممكن تطوير هذا التقسيم مستقبلا .

ونسأل الله ان ينفع بهذا الكتاب اكبر عدد ممكن من خلقه ولكم شكرنا ان نشرتموه وأوصلتموه لمن هو بحاجة له ومن الممكن ان يفك عنه كربه من كرب الدنيا .

حساسية القمح (السيلياك) Celiac:

المرض: هي حالة مرضية مزمنة تصيب الأمعاء الدقيقة تؤدي إلى ضمور شديد في الشعيرات المختصة في امتصاص الغذاء وهي عبارة عن حساسية دائمة ضد بروتين الجلوتين الموجود في القمح والشعير والشوفان والشيلم أو الجاودار وقد يصيب الإنسان في أي مرحلة عمرية وليس مقصور على الأطفال فقط.

العلاج الوحيد: هي حمية صارمة مدى الحياة من تناول الجلوتين. ولا يوجد الجلوتين في الأطعمة النشوية والقمح وحسب ولكنه يعد من المكونات الخفية لكثير من الأطعمة المجهزة الشائعة والمواد الحافظة مما يتطلب إمعان النظر جيدا في المعلومات المدونة على عبوات الأطعمة والتي تبين مكوناتها، وأن يكونوا حذرين من الأطعمة المصنعة غير المعبأة أو المعبأة ولم تكتب على عبواتها المعلومات اللازمة حيث يجب تجنب تناول الجلوتين في أي صورة. على سبيل المثال: مادة "مالتدكسترين" قد يكون مصدرها القمح أو الذرة وفي حال كونها منتجة من الذرة فإنها تعتبر خالية من الجلوتين ولكن لا يمكن للمستهلك العادي معرفة ذلك ما لم يفصح المنتج عنها وبعض المواد الحافظة تحتوي على الجلوتين.

الكمية: أي كمية من الحبوب أو دقيق والتي تحتوي على الجلوتين حتى أن لم نستطع رؤيتها بالعين المجردة تعد خطر على المريض فالحمد المسموح به هو عشرين جزء في المليون فقط ويحتاج المريض بعدها لعدة أشهر لعودة الأمعاء لطبيعتها !!.

الأعراض: أعراض التي قد تظهر على المريض كثيرة جدا ومنها على سبيل المثال لا الحصر: آلام وانتفاخ في البطن يرافقها إسهال أو إمساك مزمن أو صداع أو طفح جلدي أو تشنجات أو عدم انتظام الهرمونات لدى الفتيات فترة البلوغ وتأخر البلوغ لدى الفتيان أو عدم الحمل لدى السيدات أو سقوط الأجنة لدى المرأة الحامل نحف شديد أو سمنة أو آلام عظام وعضلات أو تقرحات في الفم أو حموضة أو العشى الليلي أو الاكتئاب وقد يختلط الأعراض مع أعراض القلون العصبي وقد لا يظهر أي أعراض على المريض. والأخطر هو عدم الالتزام بالحمية يزيد بشكل كبير نسبة احتمال الإصابة بأورام ليفيوية وعلى مدى فترة من الزمن يتسبب الجلوتين في فقر الدم وهشاشة العظام وتأخر النمو.

الامتناع عن الجلوتين: يعني الامتناع عن الخبز والكيك والبسكويت والمعكرونة والمعجنات والبيرة وبعض الأنواع الآيس كريم والصلصات ومزقة الدجاج والحلويات ما لم يكتب على المنتج "خالي من الجلوتين" أو تعد بمواد خالية من الجلوتين مثل الذرة والدخن والتبوكا والأمر مع العلم بأن جميع أنواع الخضار والفاكهة خالية من الجلوتين وكذلك البهارات.

أطعمة خالية من الجلوتين: يتطلب تقديم أطعمة خالية من الجلوتين الابتعاد عن أي منتج يحتوي على القمح أو الشعير أو الشوفان أو الجاودا مرو عن بعض أنواع الصلصات ومكعبات مرقة الدجاج والمواد الحافظة ما لم يثبت خلوها من الجلوتين .

أدوات إعداد الطعام: يجب ان تستخدم ادوات وأواني نظيفة تماماً من الملوثات وخصوصاً لوح التقطيع والذي رغم تنظيفه قد يبقى فيه اثر في الشقوق الضيقة وكذلك الادوات الخشبية والمصفاة. كما يتطلب الامر اثناء اعداد الوجبات الابتعاد عن الأطعمة الأخرى والتي تحتوي على الجلوتين نظراً لأن الجلوتين قد ينتقل عن طريق الهواء وعدم التهاون في نسبة التلوث .

لمزيد من المعلومات أو الاقتراحات يمكنكم التواصل معنا من خلال:



@Gluten_freee :



والانستقرام



حساب تويتر

قناة اليوتيوب : Celiac_KSA :

معلومات مهمة جدا

- ١- استخدام هذه الصفات على مسؤوليتكم الكاملة فقط دون أدنى مسؤولية على معدة الوصفة او جامع و معد كتاب الصفات .
- ٢- القارئ او القارئة مسئول مسؤولية كاملة عن استخدام منتجات خالية من الجلوتين فهذه الصفات كتبت باللهجة العامية فعلى سبيل المثال: في احد الصفات كتبت الاخت المعدة للوصفة احد المكونات "ماجي" والمقصود هنا "مرقة الدجاج" من النوع الخالي من الجلوتين . و احيانا تستخدم كلمة "دقيق" أو "بسكويت" أو "بقسماط" والمقصود النوع الخالي من الجلوتين وليس النوع العادي والذي يحتوي على الجلوتين .
- ٣- في حالة شك القارئ او القارئة في احد المكونات فعليه/عليها ترك الوصفة و البحث عن وصفة أخرى مناسبة .
- ٤- نظافة و خلو الادوات المستخدمة من الملوثات بالجلوتين هي من مسؤوليتكم . و من اخطر الادوات هي لوح التقطيع والمصفاة والاواني الخشبية



قبل البدء

قبل ان نبدأ في عرض الصفات هنالك بعض الارشادات العامة والمعلومات التي نرجو ان تكون عوناً لكم في إعداد الصفات والتي قد تسهل عليكم فهم طبيعة بعض العجائن والمسموح من المنتجات المتوفرة في هذا الكتاب نأمل أن تكون إضافة موفقة لكم .

سيرد ذكر البقسماط ومن ليس لديه بقسماط يمكن استخدام بعض وصفات الخبز الموجودة في الكتاب وطحنها لتصبح بقسماط وخصوصاً إذا كانت محاولة صنع الخبز غير المرجوة فلا تلقوا به في سلة المهملات بل يطحن ويكون بقسماط و أضيف له السكر لأصبح بديل للبسكويت .

أنواع الدقيق المستخدمة في الصفات







يمكن استبدال صمغ الزنتان بجبة بطاطس مهروسة تعطي نتائج قريبة لصمغ الزنتان







لكي نعرف كيف نخلط انواع الدقيق

لا بد أن نعرفها ونعرف قوامها

1/ النشوية تكون خفيفة زي النشا

(وميزته يعطي الخبز هشاشة وخفة مثل التابيوكا والبيزوجلوتين وخليط بيكميت للحلويات أونشاء الذرة لذلك لازم نضيف نوع ثاني له مختلف غير نشوي

2/ الغروي او اللزج او الطري يكون زي الغراء اذا لمسناه ويدنا مبلولت (وميزته يعطي الخبز طراوة وليونة) مثل الرز الغروي او خليط خبز طري لذلك لازم نضيف لهم نوع ثاني مختلف غير لزج او طري

3/ الثقيل يكون كثيف وثقيل ملمسه ومختلف جدا عن النشويه (وميزته يعطي الخبز كثافة ولبابة) مثل دقيق شار أودقيق دوفزاودقيق الرزاو رز مصري او رز بني لذلك لازم نضيف له نوع مختلف غير ثقيل وكثيف * ممكن خلطها بنسب متساويه او زيادة نوع عن الآخر وفي حال زيادة نوع يفضل زيادة النشوي على الغروي والثقيل بنسبه بسيطة.... وتقبلو تحياتي ام أوس

الكلمة	معناها	الكلمة	معناها
فنجال	فنجان	يستوي	يتضج
حمس	تحمير في قليل من الزيت	قدم	حله
كسيرة	كزبرة	يصب	يسكب
شوي	قليل	تشخل	تصفى
لبن	لبن مرائب (ليس حليب)	نخلبه	نركه
نواسيه	ترتيب وعمل بمستوى واحد	مدقوق	مجروش
مويه	ماء	نصف	نرتب
طماطم	طماطم	ينشف	يجف
الكشنة	بصل محمر في الزيت	الفرنزته	الوضع في الفرنزهر
بيالة	تعاذل ٨٠ مل	معبوط	معجون
فانيلا	فانيلا	سوا	مع بعض

خبني

glutenfree2013

اعزائي الخبز العربي المنفوخ يحتاج حراره
عاليه جدا فلا تتضايقو من عدم نجاحه في
المحاولات الاولى استمرو وحافظو على
اصراركم بالنجاح وارضو بالقليل ستجدون
الكثير.

(تفانلو بأنكم ستنجحون دائماً)
وتقبلو تحياتنا

ام لين ام اوس

@glutenfree2013



خبز منفوخ على الفرن هلوطين فري
كوب دقيق رز / كوب رز غروي
كوب ونس تايبوكا / نس كوب حليب بودرة
ملعقتين كبيره خميره
ملعقه كبيره صمغ زانثان
ملعقه كبيره سكر / نصف ملعقه كبيره بكنج
نصف ملعقه كبيره ملح تخلط جميعها
ثلاث كوب زيت زيتون / اعليه زيادي دافيه
كوب ماء دافيه

الطريقه: يضاف الزيت الى الدقيق ويحرك
يدوب الزبادي بنصف كمية الماء ويخلط
ويصب على الدقيق ويعجن ثم يضاف
النصف الباقي ويستمر بالعجن باليد لمدة
30 دقيقه حتى تلين العجينه
وتقطع كور بحجم الليمونه ثم تضرد مباشره
وتغطى بتغليف ويوضع بين كل خبزه
والاخرى تغليف بلاستيك او كيس وتغطى
بغطاء وتترك لتخمر بمكان دافيه لمدة
ساعه ثم توضع على مقلاه تيفال حتى
تظهر فقاعات وتم تقليب على شبك تحته
حلقه صينيّه التشيز كيك والنار عاليه
حتى يرتفع الخبز ويقلب حتى يتحمر....
وبالعافيه عليكم

ام اوس

صور الوصفات لكه
وليست للبيع



@glutenfree2013



خبز صامولي وبرجر جلوتين فري
المقادير
2 كاس دقيق الارز
1/2 كاس دقيق تابيوكا
3/4 كاس حليب بودر
ملعقه كبيره صمغ زانثان
ملعقه صغيره ملح
تنخل مع بعض وتوضع في زبدية العجانه
3/4 و 1 كاس ماء دافي
معه ملعقه خميره وملعقه سكر
تخمير في ماء
2 بيض / 2 ملعقه كبيره زيت الزيتون

الطريقه
تنخل وتخلط المواد الجافه بعدد يضاف لها
الماء المخمر فيه الخميره وسكر ويضاف له
البيض والزيت ويخلط سويا ويصب
بالتدريج على المواد الجافه
حتى يصبح خليط اقل من الكيك
بعدد يوضع في قوالب الهمبرجر والصامولي
حتى يتخمير ويرتفع لحافه القالب تقريبا
ساعه الاربع وبعدد يشغل الفرن
ويخبز حتى النضج
ام عهد

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



خبز سريع قلوطين فري

في الخلاط الكاس اضع كاس لبن دافي
وبيضه وملعقتين زيت ونصف ملعقه صغيره
سكر واخلطهم لمدّه دقيقه بعددين اصبههم
على كاس دقيق ذره بيضاء وملعقتين دقيق
تابيوكا ملعقه صغيره باكينج باودر وملعقه
صغيره واخلطهم وان احتجت دقيق اضيف
شوي حتى تتكون عجينه سايله مثل
المصايب اتركها تترتاح نصف ساعه
وبعددين اخبزها على صينيّه تيفال
ممكن يوضع عليه بيض او حشو بيتزا
ويدخل المكرويف

ام عبدالرحمن



صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



خبز الدخن فري قلووتين
المقادير
كوب دخن / كوب تايبوكا / نصف كوب رز
غروي / نصف كوب رز عادي
ملعقتين وسط صمغ زانثان
ملعقه صغيره ملح
ملعقه وسط سكر / نص موزة
ملعقتين خميره / ملعقه بكنج باودر
٢٠٠ مل ماء دافئ
الطريقه
ننخل الدقيق مع الصمغ والملح والبكنج
باودر ثم نضع الخميره وملعقه السكر في
الماء ونتركه خمس دقائق ثم نضع
المقادير بالعجانة ونعجن لمدة ٥ دقائق
ونضع العجين في كيس ليتخمر ساعه
ثم نضرده ونشكله حسب الرغبة معجنات او
خبز بالخيازه او خبز بالصاج ..وبالهناء

ام لين

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



توست بالذره فري قلووتين بالصانعه
المقادير: ٢ كوب دقيق ذره صفراء / ١ كوب
توبيكا / نص كوب دقيق ارز / نص كوب نشاء
ذره / ملعقه كبيره خميره / ملعقه صغيره
بكنج بودر / ربع كوب حليب بودره / ٢ ملعقه
كبيره سكر / ١ ملعقه كبيره صمغ زانثان
٧٠٠ مل / بيضتين / اربع ملاعق زيت
الطريقه /
أحط المويه وبعدها المواد الجافه وبعدها
الزيت والبيض وأشغل عليها رقم ٩ وبالهناء
والعافيه

ام أحمد

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



صور الوصفات لله
ليست للبيع

توست بدقيق الصويا قلوطين فري
بصانعة الخبز
المقادير.. كاس دقيق صويا / كاس تابيوكا
كاسين ونص دقيق الأرز
نصف كاس نشا ذرد / ملعقة صغيرة ملح
ملعقتين عسل او ملعقتين سكر
ملعقة وسط بكنج باودر
ملعقة كبيرة صمغ زانثان
ملعقة كبيرة خميرة / ربع كوب حليب نيدو
ربع كوب زيت زيتون / بيضتين
ملعقة صغيرة فانيليا / ٥٠٠ مل كوب ماء دافئ

الطريقة
انخلي الدقيق مع الصمغ والملح والبكنج
ضعي الماء والبيض والزيت ثم ضعي
الدقيق وضعي الخميرة والسكر
وشغلي الصانعة على رقم ٩
وممكن خلط المقادير ووضعها بالعجانة
ووضعها بصينية التوست وتركها تتخمر
ساعة وتوضع بالفرن وتشعل نار الفرن من
الاسفل فقط ثم تركها الى ان تستوي لمدة
٤٥ دقيقة

ام لين

@glutenfree2013



خبز منفوخ قلوطين فري
كوب رز غروي / كوب تابيوكا
كوب ذرة صفرا / نص كوب حليب بودرة
ملعقة كبيرة بكنج
ملعقة كبيرة صمغ زانثان
نص ملعقة كبيرة ملح يخلط سوا
ثلث كوب زيت زيتون يترك بالدقيق

يذوب في كوب وثلث حليب دافئ
ملعقة كبيرة سكر
ملعقة كبيرة ونص خميرة
ويترك ٥ دقائق ثم يصب على الدقيق
ويعجن باليدايه بتلرز باليد ويستمر
بالعجن ٣٠ دقيقة باليد
واذا بالعجانة ٧ دقائق سرعه عاليه
وتخمر ٤٥ دقيقة ثم تقرد وتقطع حسب
الحجم المرغوب وبعد الانتهاء يبداء الخبز
بأول وحدة شكلت ويدهن الوجه بيضه
بحليب وتوضع على غطاء الخباز
٣٠ ثانية ثم تنقل للداخل وخلال دقيقة
ترتفع الخبزة وتشقر ثم توضع بين فوطتين
ويغطى حتى نفاذ الكمية ثم توزع باكياس
وتفرد لوقت الحاجة تسخن بالمكرويف
٢٠ ثانية

ام اوس

صور الوصفات لله
وليست للبيع







@glutenfree2013



خبز صامولي بالرز المصري

2كوب دقيق رز مصري

مطحون + 1/2 كوب تابيوكا + 1/2 كوب رز

غروي + 2م ص صمغ + 1م ص بكنج

بودر + 1م ك سكر + رشة ملح + 3م

ك حليب بودره + 1م ك خميره +

3بيضه + 1كوب ماء دافي + 3م ك

زيت

تفجن المقادير حتى تتماسك ثم تشكل

مباشره على شكل الخبز الصامولي

وتترك تخمر ساعه ثم تخبز لمدة

20 دقيقه وتختبر مثل الكيك للتأكد من

النضج

ام اسامه





@glutenfree2013

سمك العجيين

مقاس الماعز الطحين



خبز الذرة والأرز فري غلوتين
كاس ذرة صفراء نصف كاس ذرة بيضاء
ملعقة دقيق الأرز
ملعقة صغيرة ملح ملعقة وسط بكنج
ملعقتين اكل صمغ
50 مل زيت زيتون كاس ماء (150)
الطريقة: تذوب الخميرة بالماء وتترك
15 دقيقة ثم يصب عليها الزيت
وتستمر العجن ويضاف العجن فترة
ثم تشكل وتخبز بحرارة عالية
ام اوس

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

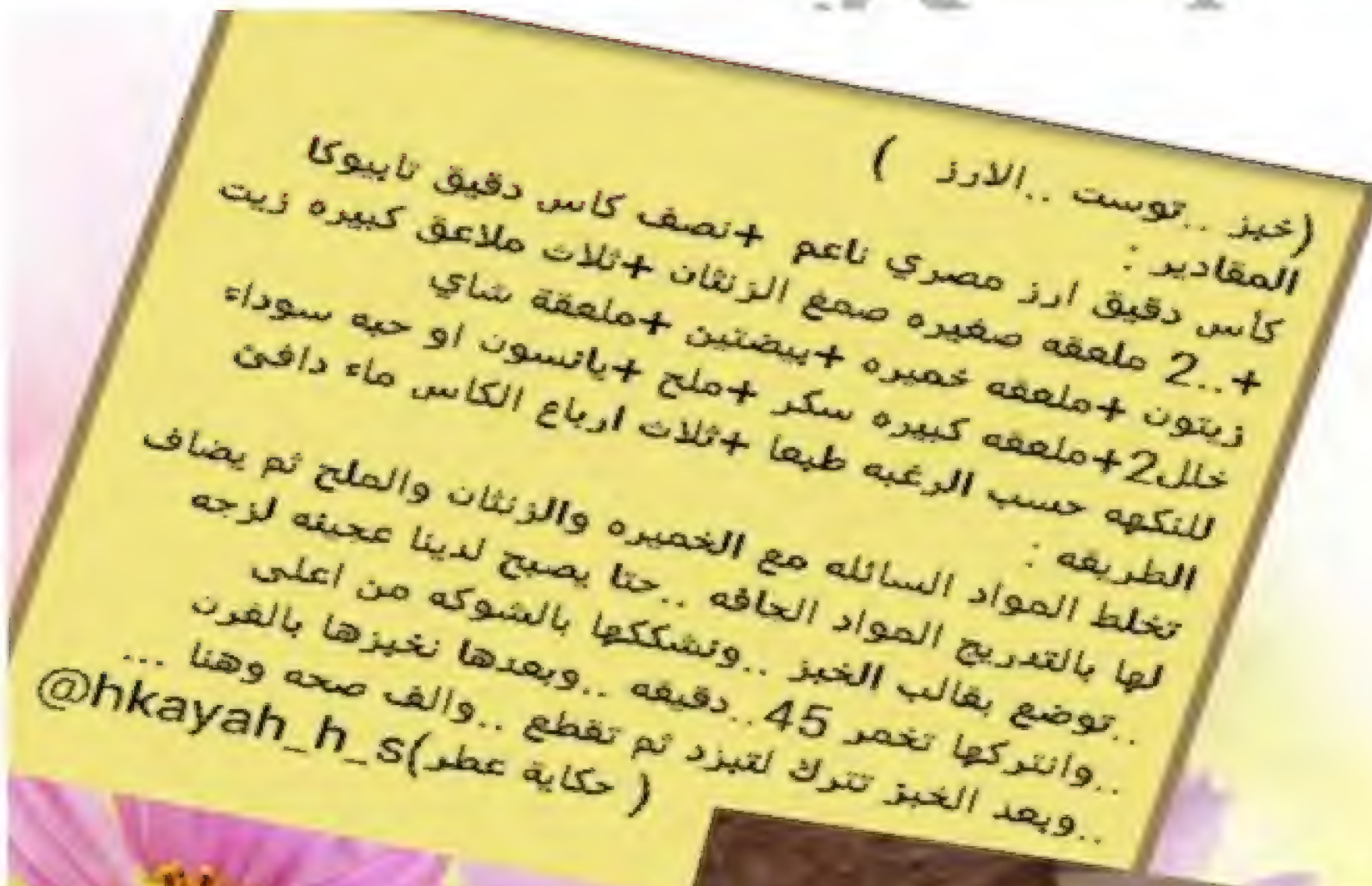


خبز فري غلوتين
المقادير: نص كاس ذر
نص كاس تايبوكا
نص كاس دخن
ملعقة كبيرة صمغ
ملعقة صغيرة بكنج
ملعقة كبيرة خميرة
ملعقة كبيرة ونص حليب بودرة
4 ملاعق كبيرة زيت زيتون اوزيت عادي
ملعقة صغيرة سكر/ملعقة صغيرة ملح
نص كاس ماء دافئ
حبة سودا حسب الرغبة

الطريقة: تخلط النواشف مع بعض
الاخميرة تحرك مع الماء والزيت
ويوضع على الدقيق وتعجن جيدا
واذا احتاج ماء يضاف لحد ما تكون
العجينة طرية وتقسّم الى ثلاث
كورويوضع في صينية مرشوشه
بالدقيق وتغطى بنايلون لمدد خمس
الى عشر دقائق ثم تقرد على قليل من
الدقيق وتكون الصاجه حاره وعلى نار
متوسطه وتتحمّر مع الجهتين وتغطى
بقماش او فوطه خاصه للخبز
ام سلطان

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



@glutenfree2013



خبز صحي فري قلووتين
نص كوب دقيق دخن
نص كوب دقيق ذره صفرا
ملعقه صغيره صمغ زانثان وممكن
نبدله بملعقه كبيره جيلاتين ساده
او ملعقه كريم كراميل
ملعقه صغيره خميره
وملعقه صغير بكنج باودر
ملعقتين حليب نيدو
كوب وثلاثه ارباع الكوب ماء دافي
كلهم في خلاط العصير وتتركهم
خمس دقائق
ثم تخبز بالصاج
ام لين

صور الوصفات لله
وليست للبيع



مقبلات

@glutenfree2013



سلطة البطاطس قلوتين فري
نحضر مقطع مربعات ومقلي
ونقلبه على النار ونضع عليه البطاطس
جدا من الماء
ونحضر الصوص
زيادي+طحينه سائله+ملح+ليمون
+بقدونس
ونضعه فوق السلطة

منال

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



شعيرية اعواد الذرة قلوتين فري
تسلق الشعيرية بماء وملح وزيت
ل 10 دقائق ثم تصفى
ويشوح على النار
بصل شرايح+ملفوف شرايح+جزر مبشور
مع بهارات (كزبرة مطحونة+كمون مطحون
+كرمه+رشة ملح+رشة فلفل)
ثم يضاف له قطع صغيرة دجاج مسلوقة
وبالاخير تضاف الشعيرية وتقلب لدقائق
ام اوس

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



سلطه لذيذه وصحيه قلوطين فري
خس وبقدونس وكسبره في قاعده الصحن
كوسه دوائر تدهن بزييت الزيتون وتتبيل
بملح وفلفل وبابريكا وتدخل الفرن حتى
تتحمر
زهرة مقطعه صفار وتشوح بزييت زيتون فقط
الصوص: ٢ زيادي + ملعقة طحينه + عصير
ليمونه + فلفل ابيض + خل + ثوم
ثم يزين الوجه باللوز المحمص.
جواهر

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



شعيريه الارز بالدجاج والخضار
قلوتين فري
نسلق دجاجه مع بعض
المنكهات (قرقه + ماجي + ثوم + بصله + ورق
غار + هيل)
بعد ماتستوي ننتف الدجاجه ونصفي
مرقتها
ننقع كميه من شعيريه الارز بمقدار كوب
تقريبا او اكثر من المرقه
نشوح عائلار بصله شرانج/ثوم/جزر/
فاصوليا/كرب يوضع عالاخير حتى لا
يذبل تماما
نضيف صويا صوص (خاليه من
القلوتين) ملعقة سكر/ملعقه كتشب/مكعب
ماجي العائلي
ثم نضيف الدجاج ثم الشعيريه مع تقليب
خفيف
ملاحظه الشعيريه لا تحتاج لمدد فالتبيل
مجرد نضعها بالمرق الساخن ثم تشويحها مع
الخضار تستوي.
جواهر

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

الكبة



٢٢ يناير ٢٠١٣ م
كبة
٢ اكواب ارز + ٢ بطاطس كبير + ملح
يسلق الارز مع البطاطس حتى يستوي ولا
يضاف له الا الملح
بعد ان يستوي تتركه يبرد تماماً ثم يطحن
بطاحونة اللحم ونعجنه مع لحمه مقروءه و٢
بيضان وملح
الحشوه
يحمس زيت + بصل كثير جداً + وبهارات +
وبعد ان يذبل ويصير بني نضيف له الزبيب
تكرر العجينة وتحشى وتقلي بزيت غزير
جداً وحرار جداً

ام ناصر

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



مقليه بالخضار قلوطين فري
يخلط كاسه كبيره دقيق حمص مع
ملح وثوم وكزبره خضرا وملعقه
صغيره بكنج بودر وكزبره ناشفه
وفلفل اسود وكمون وشوي بهار هندي
وكركم وشوي ماء وتترك تخمر نص
ساعه

ويبشر بصل وبطاطس وطماطم قاسيه
وجزر وملفوف مقطع بشكل طولي
ونحيف ونقطع كراث قطع صغيره
ويخلط مع الخليط المخمر ويسقط في
زيت حار حتى ويقلب ليتحمر الوجهين

سلطه التمر الهندي
تمر هندي رطب منقوع في ماء حار
ومصفي اخلطه في العصاره مع فص
ثوم وفلفل اسود وكمون مطحونه
وفلفل اخضر حار وحبه طماطم
وملعه وشويه خل او ليمون واقطع
فوقها قطع صغيره كراث
ام ضي

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



بطاطا مشويه فري قلووتين
اوست على حسب حجم البطاطا تقطع
بالصينيه وتتبيل بزيت زيتون وملح
وفلفل اسود وكمون وقليل من البهارات
بالتتبيله تغطى بقصدير وعلى الفرن
وترفع شوي عن النار ولما ينضج يفتح
القصدير ويشوى واذا تحمر يطلع
ام سلطان

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



فته الدخن فري قلووتين
كاس دخن / كاس دقيق ذره
حليب نيدو حسب الرغبة
وسكر
الطريقه :

يعجن الدقيق ويكون طري ثم يخبز
في صاج من الجهتين ثم يمتت ويوضع
على الحليب ويترك يغلي لمدة ١٠
دقائق

ام لين

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



زوارق الكوسه فري قلووتين
كوسه تقطع انصاف وتسلق
دجاج مفروم محموس مع بهارات وبصل
وصلصه وجبن
بعد سلق الكوسه نضغها من داخل
ونحشيها من حمست الدجاج بعددين
نحط عليها الجبن وندخلها الفرن
دائره

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



شعيرية الخضار فري قلووتين
يحمس بصل مقطع شرايح بزيت زيتون
واذاصبح لونه ذهبي يضاف عليه
قطع دجاج ثم جزر مبشور ثم كوسه
مبشوره ثم شرايح كرنب ثم فلفل بارد
شرايح ويضاف عليها صوص الصويا
وبهارات وملح تقليب جيدا
ثم تسلق مكرونه الارز من خمس الى
عشر دقائق حسب الرغبة وتصفى
وتضاف للخلطة تحرك حتى تتجانس
وتترك على نار هادئه لمدة 10 دقائق
ام فهد

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



صورالوصفات لله
وليست للبيع

سلطنة الكينوا فري قلوطين
تسلق كينوا لكل كوب حبوب كوب
ونصف ماء لمدة 20 دقيقة
بعد الغليان تهدئ النار
في مقلاة نشوح ثوم مهروس وحببة
بصل كبيرد وقرن فلفل حراق
بعد ماتذبل يضاف لها حببتين جزر
ميشور ثم نضيف الملح والبهارات
نبعده عن النار ثم نضيف الكينوا بعد
نضجها وحببة طماطم كبيرد مقطعة
صغيرة والقليل من البقدونس والكزبرة
وعصير ليمونة تقليب وتقديم في
صحن التقديم
ام سميت

**الكينوا عندما تنضج تصبح شفافة
نوعا ما ويزداد حجمها ولا تلتصق
ببعض

@glutenfree2013



صورالوصفات لله
وليست للبيع

قوارب البطاطس فري غلوتين
قشر البطاطس ونسلقها بماء وملح ثم
نرفعها ونضعها بما بارد
بعدين نقسمها نصين ونفرغها
ونحشيها
الحشوة ع كيطك انا حشيتها بكبد
في قدر نشوح البصل والزيت والكبد
البن تستوي ثم نضع الجزر الميشور
ومكعبات الفلفل الاخضر وحببة طماط
ورشه ملح وبهارات ونحشيها البطاطس
ثم نضع فوقها الجبن الميشو وتحمر
من فوق وتقديم بالعافيه
ليلي

@glutenfree2013

كبة بالأرز والعدس فري غلوتين
المقادير / نص كوب عدس احمر
كوب رز 2 / 2 م ك دقيق نشا الذره
2 م ك دقيق بيكمينت متعدد الاستعمال
لحم او دجاج للحشوه
الطريقه / بعد غسل الارز والعدس كلا
على حده ننقعها نص ساعه ثم نضعه
على النار قليلا 5 دقائق تقريبا مع
بعض مع اضافة الملح وبعد مايرفع
عن النار يترك يبرد ثم يضاف له
فلفل اسود وكركم ونضعه بالخلاط
ونضيف له الدقيق ونشا الذره ونعجنه
يصبح هش ومقرمش ولذيذ
منال



صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

عجة الخضار فري غلوتين
كاس دقيق الذره + بيضه + رشه ملح
+ ماجي فري غلوتين + بكنج بودر فري
غلوتين

الخضار : ملفوف + جزر مبشور + فلفل
بارد + كراث + بقدونس + بصل اخضر
الطريقه يعجن الدقيق بماء دافى
وبيضه توضع المقادير وتترك نص
ساعه تقريبا ثم تقلى بالزيت.
*يوضع مع العجينة حسب الرغبة
دجاج مقطع قطع صغيره او عليه ذره
معليه وباالعافيه
رشا



صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



المصقعة الأندونيسية فري غلوتين
يحمسي بصل ويوضع معه تونه وملح
بعد ما يستوي
يضاف جزر وكوسة مبشورة وملفوف
مقطع وتترك على النار حتى تستوي
ثم توضع بصينية
ويصب عليها الخلطة
(علبه قشطة وجبن سائل ملعقتين
كبار) ثم تدخل بالفرن 5 دقائق
وبالهنا والعافيه
منال الدوسري

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



فته فري غلوتين
بادنجان وبطاطس تقطع مكعبات
وتقلي وتقلب مع بصل محمر وتوضع
بصنية تيفال ، نضع عليها طبقة
حمص حب ثم نخلط زيادي مع
طحينه وملح وليمون ويصب على
الحمص ونضع خبز محمص وجوز
وبقدونس مفروم وترش بالسماق
ام تركي

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



لصانف التونا فري غلوتين
المقادير/3 ملاعق دقيق غلوتين فري/كاسه شاي ماء للعجن/بيضة
بقدونس مشروم/رشة ملح/ملعقة جبن سايل/تونا
الطريقة/يوضع الدقيق في زبدية ثم يصب الماء ويحرك حتى يكون
شبه سايل ثم يضاف البيض وتختفق ويضاف البقدونس والملح ويختفق
وفي زبدية ثانية تهرس التونا ويضاف لها ثلثه جبن سايلوشوي
بقدونس مشروم
وعلى صاج ساخن مدهون بالزيت تصب على شكل دوائر الى ان تنضج من
الجهتين حتى نفاذ الكمية ثم يضاف لها التونا وتلف جيد وتثبت
بالعود وتقدم مع الليمون.....وبالعافية
وسن

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



تبوله فري غلوتين
حزمتين بقدونس
4 حبات بصل اخضر
2 حبه طماطم
6 ملاعق ذره مجروشه تنقع ساعه ثم
تسلق لمدة عشر دقائق وتترك تبرد
ثم تشغل وتوضع على البقدونس
وتشرب بالليمون وزيت الزيتون وشوي
ملح
ام فهد

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



بطاطس بالذرة فري غلوتين
اول طبقه بطاطس مسلوقة ومهروس
ومملح خفيف ثاني طبقه جبنه
المراعي فيتا وثالث طبقه ذره واخر
شي زيادي مع مايونيز وثوم مدقوق
ناعم وشوي كمون وفلفل اسود وليمون
ام ضي

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



اقراص كفتة بالجبن فري غلوتين
تسلق دجاجه .. بماجي gluten free
وبعد ما نأخذ الجلد والعظم ويفتت اللحم
ونضيف له كاس من ماء الدجاج ..
فري + علبه قشقه وعلى النار نحركه
لين يتماسك
بعدها نتركه يبرد ثم نضيف له
الدجاج وعلبتين صفار جبن كرافت
تشيدر مبشوره ونعجنهم ونشكلهم
اقراص بعدها نغط بالبيض ثم
البقسماط ونقلاهم بحراره متوسطه
*** ممكن تتفردن .. والى صحه وهنا
حكاية عطر

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



صور الوصفات لله
وليست للبيع

سلطة قلووتين فري

جرجير

تفاح اخضر

طماطم

عين الجمل او جوز البيكون

الصوص :

م ص خل البسملك

م ص دبس الرمان

م ص ليمون

نصف بيالتر زيت زيتون

شوي ثوم

تخلط جيدا حتى تتمازج ثم توضع
على السلطة عند التقديم
ام فهد

@glutenfree2013

(كفة التوبه)

المقادير :

نحضر كفة توبه وسط مصفاة من الزيت او
الماء حوض متوسطه بطاطس مسلوقة ومهروسة
بمسلة مطروحة ناعم وملحقة عصير ليمون وملح
كسبرة خضرا ناعمة وكمون وملح وفلفل اسود
للنكهة بقمح gluten free وفتات الخبز التوبه
او كورت فليكس مطحون

الطريقة :
نهرس التوبه بالاعم ثم نخلط مع البطاطس والبصل
ونوضع البهارات والملح وعصير الليمون والكزبرة
ونخلط جيدا ونشكل حسب الرغبة
ثم نطبخ بالبخار والقمح... وندخل الطماطم او
الفريز ربع ساعة ... ثم نطبخ في زيت متوسط
الحرارة
قابله للحرارة و بالنها والناحية
(مكتبة مطرا)



حكاية عطر

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

كبة البطاطس والارز
تغسل كبة من الارز وتسلق بالماء لمدة خمس
دقائق او يكون نصف استوا بعدها تصفى بمصفاة
تجفف الماء
تغسل كبة من البطاطس وتكون معادله لكبة الارز
وتسلقها ثم يخلط البطاطس مع الارز ويضاف القليل
من الملح والبهار ثم تفرم بالفرامة ويضاف بهوز اي
حشوة وتعشى الكبة بوز الفريزر ربع ساعة ثم
تقلى
وبالها والمالحة
(حكاية بطر)



حكاية

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



التوست المبتسم
يدهن الوجه جبن سايل ويزين
بالسماق للشعر وحلقات زيتون للعيون
وشرايح طماطم للابتسامة
**بواقي التوست تحمص وتطحن
وتستعمل بديل بقسماط
او اوس

مثلثات التوست فري غلوتين
شريحة توست تضرب بالشابه ونضع
عليها شريحة جبن المراعي ونضع
دجاج او اي حشو مرغوبه وتدهن
شريحة توست ثانية بجبن سايل
وتطبق على الدجاج وتقسّم من
النصف مثلثين وتحمص

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



الطريقة: يغسل الارز وينقع بمويه
دافيه نقشر البطاطس ونسلقها بمويه
وملح الى ان تبدا بالنضج (ما تنضج
مره) بعدها نضيف للبطاطس الارز
المنقوع ونخلية يسلق دقائق حتى
يتضاعف الحجم ويصفي الارز
والبطاطس من المويه ويبرد ثم يضر
في فراهه اللحم حتى يصير ناعم
الحشوة: يحرك اللحم والزيت على النار
حتى تنشف تماما ونضيف البصل
ونخلية لما يذبل نضيف الملح
والبهارات والكزبره وتبرد بعدها نبدا
نحشي الكبه نفس الطريقة المعروفة
قبل اليدماء بارد حتى تمسك
العنود

كبه البطاطس بالارز فري غلوتين
المقادير: 1 كوب أرز بسمتي
2 حبه بطاطس كبيره
ملعقه كبيره ملح ملعقه صغيره كركم
ملعقه صغيره كمون
الحشوة: ملعقه زيت لحم مضرور او
دجاج مضرور حبه بصل كبيره مضرومه
ملعقه صغيره ملح
ملعقه صغيره فلفل اسود
[هيل وقرفه ونجبيل بودره] ملعقه
صغيره من كل نوع
كوب كزبره خضرا مضرومه

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

أم أسامه

بطاطس ودجز فري قلوطين
تغسل البطاطس جيدا ثم تقطع
الى اجزاء كبيره
تتبل بزيت الزيتون والاوريغانو
والملاح (فاضل حار مطحون حسب
الرغبه) تصف في صينية الفرن
وتدخل الفرن لمدة نصف ساعه
او حتي تتحمر اطرافها
وبالعافيه



صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



(نقوم بعمل الحشو وهي عبارة عن
دجاج مضموم يحمس مع بصل وثوم
ويبهر بالبهارات والملاح ثم نقوم
بحشو الكبة بالطريقة المعروفة
وتوضع ربع ساعة في الثلاجة ثم
تقلي في زيت غزير وحار
(يفضل عملها بوقت كافي قبل القلي
لنتيجة افضل)
ام عبد الرحمن

صورالوصفات لله
وليست للبيع

كبة دجاج غلوتين فري
كاس ذرة صفراء يخمر بمويته دافيه
لحد مايلين يصفى جيدا عن الماء
ويضرم مع صدر دجاج ويصله ورأس
ثوم وبطاطسة مسلوقة في فرائمة
اللحم ويوضع عليه ٢ ملاعق نشاء ذرة
حتى تتكون عجينة متماسكة ويبهر
بالفلفل والكمون اوالبهارات المشكلة
والملاح وتوضع في الثلاجة لمدة ربع
ساعة حتى تتماسك اكثر

صور الوصفات لله
وليست للبيع



حلى القلمك

ام ياسر

@glutenfree2013



@glutenfree2013



ايدام صيني بالكاجو فري غلوتين
صدر دجاج مقطعه مكعب مرق دجاج
فري غلوتين. 2 بصل شرايح. 2 فلفل
رومي شرايح. 5 حبات جزر طوال. كاجو
مقلي. ملعقتين اكل صوص صويا. ثلاث
ملاعق اكل نشا. بهارات (زنجبيل
مطحون. فلفل اسود. كزبرة. ملح.
كر كم) ملعقتين عصير ليمون. ملعقة
اكل كتشب. بيضه. بصل اخضر مقطع.
1- نضع الدجاج فى زبدية ونضع عليها
ملح وفلفل اسود وبيضه وملعقتين نشا
ونخلطهم مع بعض وبعدين نقلبهم فى
الزيت على نار هاديه

2- فى قدر اخر نضع البصل وزيت ونقوم
بتحميره قليلا ثم نضع الفلفل الرومي
والجزر ومكعب المرق الضري غلوتين
والبهارات صوص الصويا ويقلب لمدد
خمس دقائق
3- فى وعاء اخر نضع كاسته ونص ماء
مع ملعقتين اكل نشا وممكن اضافة
ملعقة اكل كتشب اذا رغبتي فيه
ونقوم بسكبيه على الخضار ويقلب
لمدد خمس دقائق ثم نضع الدجاج
والكاجو المقلي ويترك ثلاث دقائق
وفى الاخير نضع البصل الاخضر
ونطفي النار ويقدم الرز الابيض
ام رغد

صور الوصفات لله
وليست للبيع



- تبولة فري غلوتين
 1- ربطتين بقدونس
 2- ثلاث حبات بندورة
 3- نصف ربطه نعنغ أخضر
 4- وليمون حامض حسب الرغبة وبصل
 أخضر حسب الرغبة
 حبة بصله صغير مقطعه قطع صغيره
 5- رز منقوع بمويه أو مطبوخ شوي
 ويقطع بالسكين قطع صغيره
 6- وزيت زيتون 4 معلاق كبيره

Nonh*



- شبس بالقلقل فري غلوتين
 حبتين بطاطس تقطع بالاله الى
 شرائح رقيقه
 تطحن 1 بصله صغيره مع فصين ثوم
 وتحمر علي النار مع الزيت
 يخلط في الخلاط حبه طماطم
 صغيره ٢ حبات قلقل حار او حسب
 الرغبة
 ثم توضع علي البصل والثوم
 المحمصه وتحرك عدة دقائق
 ثم توضع عليها شرائح البطاطس
 المقلية وتقلب وبالعافيه
 ام خالد



@glutenfree2013



سمبوسه فري قلو تين
فنجالين قهوه زيت ، ذره ملح ، بيضه
٣، ملاعق حليب بودره ، كوب ماء دافئ
١، ملعقة كبيره خميره فوريه ، ملعقة كبيره
صمغ زانثان واخلطها بالعجانه وأحط عليها
دقيق خليط الخبز الطري كاسين ونص
، واعجنها بالعجانه وإذا طلعت لينه يعني
شبه سائله أزيد عليها دقيق الأرز الي ان
تتمسك وتطلع لينه ومتماسكت وأتركها نص
ساعه او ساعه تخمر وبعدھا افردھا واشكلھا
واحشيھا واقلیھا بزيت وبالعافیه
ام أحمد

@glutenfree2013



كبه الارز قلو تين فري
3 حبات بطاطس متوسطات الحجم كاس
صغير رز يسلق كل واحد على حده في ماء
بإضافه ملح وبهار وبعد النضج لكل منهم
بحيث يكون استواء مقبول دون ذوبان
البطاطس يخلط بعد السلق كل منهم مع
بعض يضاف كركم وفلفل اسود وملح وبهار
حسب الرغبة ثم تطحن بفرامه اللحم او
قطاعه البصل وبعد الطحن يضاف لها 4
ملاعق كبيره دقيق الارز وتخلط جميع
وتكور وتحشي حسب الرغبة وتشكل على
هيئه اقراص وتقلي بزيت حامي موضوع به
ملعقه نشاء ولا تقليب كثير حتى لا تتفكك .
ملاحظه بعد الصرزنه تغمس ببيض وتقلي
ام الوليد



سلطة المقلبات
يقلى باذنجان وزهرة
وبطاطس اعواد زي الاعواد الي في
العلب

ثم يقطع اعواد فلفل اخضر بارد
وكرنب وجزر وتتبيل بليمون وخل خالي
من الغلوتين وملح ثم توضع في صحن
السلطة وتزين الصوص عليها على
شكل خطوط وتزين بالبابريكا او
بالخبز التوست المحمص الخالي من
الغلوتين حسب الرغبة
اه عبدالرحمن



كبة فري غلوتين بالدجاج
نص كيلو صدور دجاج وعشر حبات
توست محمص تفرمينه بالضرايه
ويصير ناعم وبعدين تضيفين البهارات
اللي تحبينها ويتشكل مثل الكبه
وينحشى باللي تحبون وتقلي
وتفزر كمية ماتتأثر
اه مبارك

قطاير خالية من الجلوتين بعجينة المايونيز



2مك سكر
1مك خميرة
كوب ماء دافئ
تخلط مع بعض وتترك في مكان دافئ 10 دقائق ، ثم يضاف لها : ربع
كوب حليب بودرة
ربع كوب زيت
ربع كوب مايونيز
3ونصف كوب دقيق خالي من الجلوتين (قد تحتاج إلى إضافة القليل
من الماء حسب نوع الدقيق)
1م.ص ملح
1مك صمغ زانثان
تعجن جيداً ، وتشكل ثم تترك تخمر نصف ساعة ثم تدخل الفرن

ام أسامتي



قوارب البطاطس
تضغين بطاطس على شكل قوارب ثم
تسلقينها في مويه و ملح
تكشنين دجاج وتحشينها بالقوارب
وتصبين فوقها جبن و مايونيز او اي
خلطه حابه
وتحمر من فوق وبالعافيه.....
رزان



@glutenfree2013



@glutenfree2013



شعيريه بالحليب والسكر فري قلووتين
كيس اندومي بالارز
حليب-سكر
قليل من الماء
الطريقه
نحمس الشعيريه بعد تكسيرها بالزيت واذا
اشقرت نضع عليها كاسه او كاستين ماء ثم
بعد ماتغلي بعد دقيقه ويجف الماء نضع
الحليب والسكر يغلي مدد دقيقتين تقريبا
ثم يرفع من النار
منال العنزي



البيتزا السايلى باللبن
كاس ونصف لبن ملعقه صغيره خميره
كاس دقيق الذره الصفراء ربع كاس
زيت بيضه فتجال سكر وقليل من
الملح تكون العجينه شبه سائله وبعد
ذلك تترك تخمر ساعه وتظعين عليها
مكونات البيتزا وتخبز
المصدر ام ساره





ام اوس

أفيس

عجة البيض المقليّة (فري غلوتين)
المقادير: بيض مفروم
حزمة كراث مفروم
حزمتين بقونس مفروم
كايضات ملققة بكنج بودر سبع ملاعق
طحين فري غلوتين بهارات وشوية ملح
شوي زيت



الطريقة
يحمس البصل بالزيت حتى يذوب ويضاف
الكراث والبقدونس ويقلب باستمرار لمدة
عشر دقائق ثم يضاف البيض المخفوق
ويقلب بسرعة على نار هادئة ويضاف
البكنج بودر مع الطحين بالتدريج مع
استمرارية التقليب ويمكن إضافة موية
حتى ماتتشف ويستمر تقليبها لمدة عشر
دقائق تقريبا
وتترك لتبرد ثم تكور كرات خفيفة وتقلي
في زيت حامي على نار هادئة حتى
ماتتحمرون بزا ومن جود ماستوت
وتقدم مع بطاطس مقلية وحلقات خيار
وطماطم وعصرة ليمون

الطريقة:
تسلق البطاطس في الماء المدة الكافية
للاستواء
تخلط البطاطس بعد تقشيرها و طحنها
مع المكونات التالية- البيض - النشا-
التوابل و البقدونس
في زيت ساخن ضعي قليلا من هذا
الخليط بالملعقة و راقبي الاستواء لان
البطاطس تتحمر بسرعة

كروكيت بطاطس
كروكيت بطاطس شهية و سهلة
التحضير

المقادير:
اربعة حبات بطاطس متوسطة الحجم
بيضتان
ملعقتان اكل نشا درة
ملح
فلفل اسود
بقدونس مفروم
زيت للقلي

کروکیت بطاطس
بطریقہ: @aljowharaN

@glutenfree2013



التبولة الحارة قلوطين فري
نطحن واحد بصلة وعلي النار بزيت
الزيتون حتي تذبل بدون ماتحمر وعليها
صلصة ملعقة ورشه ماجي قلوطين فري
والكينوا بعد سلقها وتقلب جميعا حتي تبرد

بقدونس مفروم و1 بصل اخضر مفروم ناعم
وقليل من النعناع وسماق ثم اضع الخليط
بعد مايبرد وتقلب جميعا
الصوص شطه كريستال ودبس الرمان وملح
وعصير الليمون وتخلط جميعا وبالعافيه
ايذان

@glutenfree2013



سلطة الجرجير يدبس الرمان
قلوطين فري
جرجير مقطع كبير يفرش بصحن التقديم
طماطم مقطع توزع فوق الجرجير
شرايح زيتون
حلو مبشور
الصوص
دبس رمان + زيت زيتون
ملح وفلفل اسود وليمون
ثم يضاف الصنوبر وهو اساسي وليس
للتجميل
ام تركي

@glutenfree2013



كفته البطاطس قلوطين فري
المكونات اربع بطاطس متوسطه مسلوقة
٢ صدور دجاج يصله متوسطه بقدونس
بهارات ملح بيضه
كوب بقسماط خالي من القلوطين



الطريقة : يسلق الدجاج مع البصل لمدة
عشر دقائق ثم نضيف البقدونس عليه
ونضرمه بالفرامه ثم نضيف البطاطس
المهروسة وبيضه نص كوب بقسماط خالي
من الجلوتين او خبز يابس مسموح
والبهارات اللي تحبين انا حطيت نصف م ص
بهارات مشكله وفلفل اسو وتكور كور صغيره
وتدحرج على بقسماط النص الباقي يكون
بصحن حتى تغطي الكفته من جميع
الجهات وتقلي بزيت حار وبالعافيه
ام فارس

@glutenfree2013

طريقة عمل المسبك

المقادير:

بطاطس وباذنجان مقلي

فلفل وطماطم وماجي مطحون سوا

الطريقة:

يوضع الطماط والفلفل والماجي المطحون في قدر ليما

يستوي شوي ثم توضع البطاطس والباذنجان المقلي ثم

حركيه وامرسيه (اهرسيه) بالملعقه الخشب ليما يتجانس

مع بعض .. وبالعافيه

@N0lh

منال الدوسري



@glutenfree2013

كبة الارز والدقيق قلوطين فري
تسلقين ارز المصري مع شوييت ملح
من القلوطين وترشي عليه مع الدقيق الخالي
ناشف ويعدين تكوريه وتحشيه بحشوت اللحم
ويعدين نقس حشوت السمبوسة
الكبيه : كوب رز ونص كوب دقيق خالي من
القلوتين
ام سامي



@glutenfree2013



كبة الرز قلوطين فري
انقع رز مصري ممكن كاس واسلقه نصف
سلقه واصفيه من الماء، اسلق بطاطس
حيتين كبيره،، لحم مفروم تقريبا زي
مقاس الرز،، يضرم جميعه بالضرامه مع حبه
بصل وملح وبهارات وكمون فلفل اسود ،، بعد
الضرم افضل مرتين يضرم وتكون العجينه مو
لينه زي الضاثر،، نبدأ نحشي الحشوه
المفضله عندك لحم او دجاج واضافه
صنوبر معه ودبس الرمان ،، ونسكرها ونقلها
وصحتين
ام هشام

صور الوصفات لله
وليس للبيع



كرات بطاطس محشية موزيلا قلوئين فري 🍟
 ٢ حبة بطاطس متوسطه مسلوقة
 بعدين نهرسها ونضيف لها صفار بيضه
 وشوية بقدونس وملح ورشة فلفل اسود وتخلط
 زين..وتحشيتها جبنه موزيلا ونكورها
 ونغمسها في بقسماط قلوئين فري ثم تقلى
 فوز



@glutenfree2013

@glutenfree2013



كفته البطاطس والدجاج قلوئين فري
 بطاطس مسلوقة بماء وملح يخلط معها
 (جزر مبشور وكزبرة وبقدونس جبن كرافت
 مبشور عصرة ليمون وملح وفلفل اسود
 وكمون صدور دجاج مسلوقة ومنتقاه اشوحها
 على النار مع ثوم وبصل وبهارات) واخلطها
 مع بعض واكورها واغمسها في بيض او لبن
 وبعدها في دقيق الذره البيضاء
 وبعدها خليها في التلاجه اقل من ساعه
 واقلها
 واذا كانت الكمية كبيره تنحط في عليه
 وتغطي بمناديل وتحفظ في الفريزر لمده
 شهرين او 3 شهور مايتغير طعمها
 ام ضي

صور الوصفات لله
 وليست للبيع

@glutenfree2013



GULTEN Free
MAHER

سندوتشات بالصاج فري قلووتين
كاس دقيق نزه بيضاء
2 ملعقة حليب بودرة
وماء للعجن
واربع ملا عى زيت
الطريقة
تخلط جميع المقادير وتكون العجينة
سائلة بعددین تعمل الصاج وتحشى بأي
حشوة وتلف
دائرة

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



فطاير مقلية فري غلوتين
كاستين دقيق . عليه قشطة .
ملعقتين جبنة حامضة المراعي .
ملعقه صغيره ملح . نص بيالة زيت .
ملعقه صغيره بكنج بودر . نص ملعقه
كبيرة خميرة وتعجن بماء حتى تصبح
متماسكة وتترك لتتخمر من ساعه الى
ساعتين ثم تشكل وتحشى حسب
الرغبة وتقلي
أمل

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



بيتزا الكيري فري غلوتين
تدهن الصينية شوية زيت ونوزع فيها
5 حبات جبن كيري مقطع صغير
ونضع في الخلاط كاستر شاي حليب
4 بيضات/رشة ملح/كاستر شاي زيت
5 ملاعق دقيق جلوتين فري
ملعقتين صغيره سكر
ملعقه ورابع كبيره بيكنج باودر
ويخلط ويصب على الجبن
ويرش على الوجه صلصة البيتزا
الجاهزه ثم نضيف فلفل بارد مقطع
صفار وجبن موزاريلا مبشوره و زيتون
شرائح ثم ندخلها فرن حار من تحت
20 دقيقه تقريبا ثم تحمر من فوق
وسن

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutentree2013

عجينة فطائر خالية من الجلوتين



ام أسامي

1 كاس دقيق رز
1/2 كاس دقيق رز غروي
1/2 كاس دقيق تايوكا
3/4 ملعقة شاي صمغ زانثان
1 ملعقة شاي بكنج بودر
1 ملعقة شاي خميرة
1/4 كاس سكر
رشة ملح
تخلط مع بعض ويضاف عليها بالترتيب :
1/4 كاس زيت
بيضة
1 كاس لبن

تخلط إلى أن تتماسك ويمكن إضافة ماء عند الحاجة
" أول ما بدت تعجن تماسكت العجينة بس خليتها تعجن 5 دقائق
وذابت العجينة فردت عليها دقيق رز بالتدريج لين تماسكت "
تترك تخمر ساعة

صورالوصفات لله
وليست للبيع

* استخدمت الأكواب والملاعق المعيارية



@glutenfree2013



كيكه مالحة قلوطن فري
فالخلاط: ٢ بيض+عليه زيادي+ملعقه ص
خل+ملعقه سكر+قليل ملح+نص ك
زيت+ملعقه كبيره جبن سايل.
تخلط المكونات وتضاف على: كاس دقيق(انا
خلطت نوعين)+ملعقه ك bp+ملعقه ك
سماق+ملعقه ك اوريغانو+قليل ثوم بودره
حسب الرغبه
توضع في قالب التارت وتخبز
وبعد ما تبرد نضع الحشوه حسب الرغبه
(لبنه+جبن فيلادلفيا+جبن مثلثات)
جواهر



الفضاير الشبكه
1/2 كاس دقيق فري
3 ملاعق ذره بيضاء
ملعقه (حلا) بكنج بودر
بيضه ذره ملح حليب للعجن
اخلطوها بمضرب البيض وسويها على
الصاج زي المصابيب

ام أسامة



@glutenfree2013



منتو بالسبانخ قلوطين فري
كوب دقيق رز وملح قليل
وملحقة اكل تقريبا زيت والماء توضع شويه
شويه علي حسب تماسك العجينة في اليد
ثم تفرد مستخدمه النايلون وتحشي
بالسبانخ وتلف مثل (السيرنق رول) وتوضع
في الصينية ويرش عليها كريمه السائله
وملح وفلفل اسود وقليل ماء وعلي النار حتي
تظور وتصب عليها واخيرا الجبنه المازريلا
وفي الفرن مغطاه بالقصدير ويترك نصف
ساعه حتي تستوي تقريبا علي نار هادئه
عشان لا تنشف الكريمه وبعددين تحمر
الوجه
حشود السبانخ
اولا نشوح السبانخ حتي تنشف الماء
واخرجها بعددين نحمر بصل علي النار وثوم
واضع عليها السبانخ وملح وفلفل اسود
وبابريكا وملح ليمون
ايدان



شابورة الدخن
في الخلط ثلاث بيضات مع ثلاث
ارباع كاس سكر وثلاث ارباع كاس
زيت يخلط م ك BB وكاسين دخن
وتكون الخلطة ثقيله وتصب في
صينية تيفال وسط
المصدر: ام سليمان





@glutenfree2013



فطائر قلوطين فري
(مخلوط متساوي من كيس التايبوكا والرز
2ك دقيق من الخليط السابق
4ملاعق حليب بودرة
ربع ملعقة صمغ زانثان
ونصف ملعقة بكنج بودر
نصف كأس مويّة مخلوط معها ملعقة سكر
وملعة خميرة
4ملاعق زيت زيتون
بيضة وبلغطاء خل ابيض وشوي مويّة
يخلط جيد ثم يضاف للدقيق ويعجن جيدا
يخمر ساعة ثم يشكل ويخمر عشر دقائق
ويخبز بالخبازة
ام رهن

@glutefree2013



فطائر واقماع قلوطين فري
كوب ونص تايبوكا / كوب رز غروي
نص كوب رز / ربع كوب حليب بودرة
ملعقة كبيرة بكنج ملعقة صغيرة ملح
ملعقة كبيرة صمغ الزانثان يخلط سوا
ثم ثلث كوب زيت زيتون يضرك بالدقيق

كوب وربع حليب دافي يضاف له
بيضة ملعقة كبيرة ونص خميرة فورية
ملعقة كبيرة سكر يحرك ويترك 5 دقائق
ثم يصب على الدقيق ويعجن جيدا
سوف تلتصق باليد في البداية ومع
استمرار العجن وتمسح اليد زيت الزيتون
اذا لزم الامر وسوف تتماسك وتكون ليته
ويستمر بالعجن ل20 دقيقة
وتترك تختمر نصف ساعة ثم تشكل
وتترك 10 دقائق وتوضع فوق غطاء الخبازة
لثواني حتى تشد ويدهن الوجه ثم تنقل
داخل الخبازة اقل من دقيقة لتتشقروخبز
** ممكن عمل كميه للضيوف
ام اوس

@glutenfree213



كريب خالي من القلوتين

فالخلاط:

بيضتين

٢٠٠مل حليب

فتجان سكر

فتجان زيت

نص م ص bp

ثلث كاس ماء

نخلطهم ثم نضيف مقدار من الدقيق حتى
يصبح قوامه اخف من الكيك.

جواهر

@glutenfree2013



خليّة نحل قلوتين فري

كوب ونص تابيوكا كوب رز غروي

نص كوب رز / ربع كوب حليب بودرة

ملعقة كبيرة بكنج ملعقة صغيرة ملح

ملعقة كبيرة صمغ الزانثان يخلط سوا

ثم ثلث كوب زيت زيتون يترك بالدقيق

كوب وربع حليب دافي يضاف له

بيضة ملعقة كبيرة ونص خميرة فورية

ملعقة كبيرة سكر يحرك ويترك 5 دقائق

ثم يصب على الدقيق ويعجن جيدا

سوف تلتصق باليد في البداية ومع

استمرار العجن ومسح اليد زيت الزيتون

سوف تتماسك ويستمر بالعجن ل20 دقيقة

وتترك تختمر نصف ساعة ثم تشكل وترص

بالقالب وتغطي وتترك 20 دقيقة تخمر مرة

ثانية ثم يدهن الوجه بيضه وشوي حليب

ويرش سمس وتغطي قصدير وتدخل فرن

مشغل مسبقا حراره عاليه من الاعلى

والاسفل ورف الفرن بالوسط وبعد اكمال

13 دقيقة يزال القصدير ليتشقر الوجه

ثم تسقى شيرة وبالعافية....

**هذي العجينة لكل الاستخدامات

ام اوس



صور الوصفات لله
وليست للبيع





شوربات

@glutenfree2013



حريره سعودييه فري قلووتين
نص كيلو لحم / ٢ حبات طماط
عليه معجون طماط/بصله كبيره
خمس ملاعق زيت
كوب حمص منقوع بماء حار
ربع كوب عدس احمر
ملعقه دقيق رز غروي بهارات مشكله
ملعقتين ملح / لتر ماء ساخن

الطريقه :
نقطع البصل ونضعه في قدر الضغط
ونحمره ثم نضع اللحمه ونقلب الين
تتحمر ثم نضع البهارات والطماطم
والمعجون ثم نضع الحمص والعدس
ولتر ماء ساخن ونغطيه ونتركه لمدد
ساعه ثم نضع عليه الرز الغروي مذاق
في ماء ثم الكزبره والملح ونتركهم
لمدده ١٠ دقائق

ام لين

صور الوصفات لله
وليست للبيع



@glutenfree2013



شوريته ذره فري غلووتين
تطحن الذره البيضاء موناغمه مره
ويعدن البصل والثوم يحمس ويضع
قطع لحم وطماطم بعد فرمها
بالخلاط والبهارات ثم مويه حاره
ونذوب الذره بمويه بارده ونضعها
بالتدريج على المقادير ونضعها
شعيريه عيدان الارز وليمون اسود مع
التحريك المستمر واذا بدت بالغليان
نخفض النار ونخليها على مهلها
وتترسب بقاع المقدر يستغرق طهوها
نص ساعه او اكثر شووي لين الحبوب
تلين قبل التقديم اضربها قوه
ام لمياء

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



شورية الذرة البيضاء فري غلوتين
يحمس بصل مع زيت مع قطع لحم
وبعدين طماطم مطحون لحد
ماقتسبك ويوضع بهارات وملح وبعدين
موية حارة ويترك يغلي شوي بعدين
احضري الذرة البيضاء المجروشة
ملعقتين كبار وذوبها في موية شوي
وتوضع على المرققة مع حبة ليمون
اسودويقصر عليها النار....
ام عبد الرحمن

*المطبق موجود طريقتة في وصفات
ام عبد الرحمن وبعض الاخوات

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

شورية بالذرة البيضاء فري غلوتي
تغسل الذرة المجروشة وتوضع
بقدر لتغلي واذا فارت طفي النار
وخليها
بعدين بقدر ثاني يقطع بصل وطماط
ولحم وصلصة وبهارات وليمون اسود
ويطبخ حتى يتسبك
ثم نجمع اللحم والليمون ونضيفه على
الذرة ونصفي البصل والطماط ونصب
عليه مويه حارة عشان ينزل طعم
البهارات تقريبا ثلاث ارباع القدر مويه
اذا فيه شوفان نضيف واذا مافيه مو
لازم ونضيف شعيرية ونقصر النار
وتطبخ نص ساعة او ساعة الاربع
ام تركي

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



@glutenfree2013



شوربه الماش فري غلوتين
نص كوب ماش ٢ جزر وسط ٢ بطاطس
ك بزليا بصله طماطم ٢ ك زيت
ربع ملعقه كمون. نص ملعقه ص كركم
٢ ونص كوب ما فلفل احمر
حسب الذوق

تقطع الخضار مربعات صغيره ثم
تضاف للماء وتوضع عليه البهارات
والملاح ويحمر الكمون الحب حتي
يحترق ثم يضاف البصل حتي يحمر
ويضاف عليه الطماطم ويقلب حتي
يذوب الطماطم وتوضع علي الشوربه
بعد اضافته الماش وتترك خمس
دقائق ثم تقدم وبالعافيه
ام عبد الهادي

صور الوصفات لله
وليست للبيع

glutenfree2013

شوربه الذره بالدجاج فري غلوتين
صدور دجاج مقطع صغير خمس
بيصل وثوم وفلفل بارد ويضاف فلفل
اسود مطحون بهارات وملح حسب
الرضيه ربع حبه ماجي غلوتين فري
ثم يضاف عليه صغيره ذره واحركها
مع بعض وبعدئذ نضيف الماء الحار
ونتركها تطبخ عشر دقائق ثم يذوب
ملعقتين كبيره نشاء بماء بارد قدر
التذويب ويصب فوقها وتترك 6 دقائق
ثم نطفي عنها النار وبعد الانتهاء
نزينها بكزبره وبقدونس مقطع صغير
ام الوليد

صور الوصفات لله
وليست للبيع



شوربه الخضار خاليه من الجلوتين
خضار مبشوره
(جزر .. كوسه .. بطاطس)
تسلق في مرق (دجاج او لحم)
يضاف اليها شعيرية الارز او شعيرية
الذره وبعض البصل الاخضر
والبقدونس قبل التقديم
اه أسامته

شوربه الذره مره حلوه
دجاج قطع صغيره تحمسينه في بصل
وثوم وفلفل بارد ثم ثم الملح
والبهارات الي تبين وبعددين عليه
صغيره ذره وماء تطبخ نصف ساعه
بعدين قبل تسكرينها ملعقه ونصف
نشاء محركه بمويه لتثقيلها تبين
وبالإمكان طحن البصل والفلفل البارد
ناعم بعد الحمس وقبل تضيضي
الدجاج للي مايعجبون البصل يبين بس
حلوه مره
اه الوليد



@glutenfree2013



شوربه عدس قلوطين فري
نقطع بصل صغير ونجمسه شوي ونضيف
عليه لحم مفروم نصف كأس ونضع ملح
بهارات ماجي كمون باربيكا ثم نضع كأس
عدس اصفر ونضيف ماء بالتدريج حتى
يتجانس العدس مع الماء لان اذا وضعنا
الماء دفعه واحده تكون المويه مفصوله عن
العدس ونضيف كذلك نصف كأس رز مصري
وبتدريج يضاف الماء مع التحريك وبالعافيه

ام هشام



شوربه
بصل وقطع دجاج وقطع جزر مع
بهارات وثلاث القدر تقريبا مويه
تطبخ شوي حتى تستوي
بالخلاط
اربع ملاعق دقيق رز مصري مطحون
واربع ملاعق حليب وثلاث ارباع
الخلاط ماء
تصبينها على الشوربه بالقدر وتعلين
النار حتى تغلي بعددين تقصرين النار
وتحطين ذره حب ويازلاء وتخلينا شوي
تقريباً ربع ساعة او اقل
ملاحظة: ممكن استبدال الرز بالنشا
المصدر: ام تركي



@glutenfree2013



شربة ذره فري قلوطين

المقادير / صحن صدور دجاج
4 كاسات ماء علبتين ذره صغيره
او عليه وسط

4 ملاعق نشاء ذره

نصف كيس شعيرية رزحسب الرغبة
50 جرام زبد

ملح علبتين حليب بوني
الطريقة

نسلق صدور الدجاج ونضيف له هيل
وقرغه مطحونه ثم نصفه وننظف
الدجاج ونسج الزبد ونضيف له الماء
وحليب البوني والنشاء والملح ونحرك
وقبل مايقور نضيف صدور الدجاج والذره
والشعيرية ويترك حتى يستوي
واذا كانت ثقيله تخفف بحليب البوني
ام لينا



صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



شوربة العدس فري قلوطين

* 2 بطاطس و 2 جزر معكبات 2 سم
وكذلك 1 طماطم و 1 بصل

* 1 كوب عدس اصفر نظيف
* 10 كاسات مويه

* ملح

* كمون وفلفل مطحون

** مرقه العلاله 1 مكعب

*** الطريقة

تسلق جميع المقادير حتى تستوي ثم
تهرس بالخلاط اليدوي اذا كان موجود
او تنتظر حتى تبرد ونخلطها بالخلاط
وتزين بالكزبرة الخضراء وبالعافيه
ام عزام



صور الوصفات لله
وليست للبيع

PhotoGrid

@glutenfree2013



كباب فري قلوطين
المقادير / ربيع كيلو لحم مفروم
بصله مفرومه / ربيع ريطة بقدونس
ملعقة زيت زيتون / ملح / فلفل اسود
ملعقتين بقسماط قلوطين فري واذا
لم يوجد ملعقتين دقيق فري قلوطين
الطريقة / نخلط جميع المقادير السابقة
خلطاً جيداً ثم تكور وتترك ربيع ساعة
ثم تدخل الفرن على درجة 180 بعد ان
تستوى يجهز في قدر اخري بقدونس ثم
نضع فوقه الكباب ويبخر بالضم
الصوص (عليه صغيرة زيادي ملعقتين
طحينيه سايله / رشة ملح رشة فلفل
اسود / عصير نصف ليمونه)
ام ليينا

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



داوود باشا قلوطين فري
لحم او دجاج مفروم
بصله مفرومه
بهارات
ملح
فلفل اسود
قليل من دقيق الحمص
تخلط مع بعض وتكور وتدخل الفرن
لمدة 10 دقائق فقط لتتماسك
ثم توضع على الصلصة (الكشنة)
تترك حتى تنضج على النار
تقدم مع الرز الابيض
هند

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



البرياني فري قلوطين
كيلو لحم / رز بسمتي ٤ كاسات
٢ لبن زيادي / حبه طماطم
عليه صلصة / ملعقتين ملح / ربع ملعقه
فلفل اسود / ربع ملعقه كمون / ربع
ملعقه كركم / ملعقه بهار مشكل
للبرياني ٥ حبات بصل
نص حزمه بقدونس
نصف ملعقه صفار الزعفران
وربع كوب ماء الكادي / نصف كوب زيت

ونحضر قدر ونضع طبقه من الارز ثم
طبقه من اللحم والايدام ونضع
الزعفران مع ماء الكادي ونرش منه
قليل ونرش الكزبره والبصل المقلي ثم
نكرر الطبقات بنفس الطريقه
فيها ماء ساخن ونضع القدر في
الصينيه لكي يستوي الارز بحمام مائي
ولا يحترق. لمدد ربع ساعه .. وبالهنا
اه لين

صور الوصفات لله
وليست للبيع

الطريقه.. نسلق اللحم في قدر الخلفط
الضغط لمدد نصف ساعه ثم نصفي
مويه اللحم ونضع ٦ كاسات منها على
الارز في قدر خاص مع ملعقه ملح
ونسلق الارز نصف سلق علشان يصير
حبات نقطع بصلتين ناعم ونضع
الزيت ونضع اللحمه ونقلب الى ان
تشرب اللحمه الماء ثم نضع جميع
البهارات والطماطم الى ان تستوي ثم
نضع اللبن وصلصة الطماطم وملعقه
ملح / ونتركها لمدد ٢٠ دقيقه
ونقطع البصل المتبقي شرايح ونقلبه
ونقطع الكزبره

@glutenfree2013



صينية البطاطس والدجاج
قلوتين فري

دجاجة مسلوقة ينزع الجلد والعظم
وتفرد الدجاجة يشوح بصلصة
متوسطة الحجم ثم نضيف الدجاجة
المضرومة وتتبيل بالملح والبهارات
ملعقة ونصف دقيق خالي من
الجلوتين تشوح مع زبد نضيف عليها
كوبين من مرق سلق الدجاج وتحرك
جيذا حتى يشخن قوامها
ونضيفها على خليط الدجاج وتحرك
على النار حتى تختلط جيذا
تسكب في صينية وتوضع جانبا

نسلق بطاطس حسب حجم الصينية
يهرس يضاف له ملعقة جبن سايل
ويتبيل بالملح والفلفل
يوضع فوق الدجاج ويساوى السطح
جيذا ويرش بقسمات قلوطين فري
وتوضع في الفرن ليحمر الوجه قليلا
اه سميح



صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



سليق حجازي فري قلوطين
يسلق الدجاج بإضافة البصل والثوم
والملاح والهيل والمستكه ..
ينقع لمدة ساعتين 2 كاس رز مصري
مع 3 كاسات رز امريكي فري قلوطين
نضع الرز المنقوع بالقدر ويضاف إليه
مرقة الدجاج المسلوقه ويضاف زياده
ماء بحيث تكون نسبة الماء اعلى من
الرز بحوالي 3 سم ويترك على نار
عاليه حتى يتسوى الماء مع مستوى
الرز

وفي قدر اخر اضع على النار 2 لتر
حليب سايل مع ملح وفلفل اسود
وبعد الغلي اضعه على الرز عندما
يصبح مستوى الماء مساوي لمستوى
الرز ... ضعي نصف اصبع زيده و
اتركيه على نار متوسطه لمدة 10 دقائق
فقط وبالعافيه
**الكفيه تكفي عشر اشخاص
ام شهد

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



متبل الدجاج فري قلوطين
قتبل اجنحه الدجاج فالثيل
التتبيل: لبن ثوم مهروس + ثوم
بودره + بابريكا + شطه + ملح + بهارات
مشكله + قرفه + خل + فلفل اسود
ثم يصفي ويدخل فالفرن يتحمر
ويستوي واذا استوى وجهاز يكون مجهز
صوص حار وهو عبارة عن : اصبع
زيده + شطه تقريبا نص كوب + ثوم
بودره + نص فتجان سكر + كسبره ناشفه
اخلي الصوص يطبخ دقائق وبعدين
اخلط الاجنحه مع الصوص
يقدم مع صوص الرانش
جواهر

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



صينية دجاج فري قلوطين
صدور دجاج مكعبات / طماطم / بصل
تشوحينهم على النار مع مكعب ماجي
فري قلوطين وبهارات وبعد ماتستوي
يضاف لها مايويترز وقشطه وجبن
*ممكن تستعمل كحشو سندوتشات
او فطائر

لميا



صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

الطريقة
تسلقين بطاطس مويه وشوي ملح وتكون البطاطسه
مقشره بعدها تهرسينها مع ملعقتين جبن سايل ليما تصير
مثل العجينه .. تكورينها ثم تحشينها باي شي تحبينه ..
طريقة حشوتى
تسلقين دجاجه بماء وشوي ملح وتكونين حامسه بصل
وطماط بعد ما تفتتين الدجاج المسلوق تخلطينها مع
الحامسه ويقطع معها شوي جزر وشوي بقدونس
الصوص الي فوق
علبة قشطه و 3 ملاعق جبن سايل تخلط ثم توضع فوقها ثم
حمرها شوي بالفرن .. وبالهنا والعافيه
.. منال الدوسري ..

@n0lh



صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



صورالوصفات لله
وليست للبيع

صينية دجاج بالجبن فري غلوتين

المقادير: بصل فلفل رومي صدور دجاج
مقادير الخلطة : جبن المراعي ٢
ملاعق وطحينيه ٢ ملاعق
مايونيز ٢ ملاعق وملعقتين قشطه
الطريقه : بصل تشوحينه بالزيت ثم
يوضع الفلفل الرومي والدجاج
والبهارات والملح ونخليه ينضج بعد
الاستواء يوضع في صينيه بايركس
ويصب جزء من الخلطة على الدجاج
ويقلب وباقي الخلطة يصب فوقه
وتدخل الفرن

ام لمياء

(دجاج صيني بالعسل ..) لذيذ بمعنى الكلمه
دجاجة منزوعة الجلد ومقطعه اثمان .. واذا رغبتو بدون
عظم + 2 بصل مقطع .. جوانح رفيقه + نصف كوب بصل
اخضر + ملعقه كبيره نشاء .. ملعقتين كبيره زيت زيتون
+ ملعقه كبيره عسل كاسين ماء
الطريقه :
نضع الزيت على النار ثم نضع البصل ونشقره .. بعدها
نضيف الدجاج .. والبهار والقرفه والملح .. ونقلبه حتى
يشرب مائه .. ثم نضيف كاس الماء المتبقى ونضع فيه
الدجاج .. بعدها نحضر كاس الماء المتبقى ونضع فيه
النشاء والعسل .. ويخلط جيدا ثم يضاف على الدجاج ويقلب
حتى يتخن او يتقل .. ثم نضع عليه البصل الاخضر ونحركه
ثلاث دقائق وبعدها يقدم .. والف صعه وهنا
(حكاية عطر) @hkayah_h_s



@glutenfree2013



صور الوصفات لله
وليست للبيع

مطازيزفري غلوتين
كاس ذرة بيضاء ملعقت
وسط صمغ زانتان تعجنن تعجن وتترك
ثلاث ساعات
ثم تعمل بآلة المطازيز نصف استواء
وبعد الانتهاء توزع
على مقلي المرق المعمول حسب
الرغبة اما بالدجاج او لحم مع قطع من
الخضار المرغوبة وتترك لتتضج على
نار هادئة نصف ساعه
*** ملاحظة الذرة لازم تكون ناعمة
حتى تتماسك زي طحين البر العادي
ام اوس

(البسطة المغربية وعلى اصولها glutenfree.. بعد)
نجهز طرائق خبز الرقاق او الملائح بحصولها بوصفاتي
سواء بالارز او بالارز ودقيق gluten free
المقادير: صدور دجاج بدون عظم وحملة كاملة غير
مقطعة + 3.. بصل + لوزو صنوبر حوالي كاس او نصف
كاس + نصف كوب كسبرة خضراء + نصف كوب
بقدونس + 5.. بصل + 3.. ملاعق زيت + نصف كوب
الطريقة: تذوب الزيت على النار ويضاف لها اللوز
والفلفل الحار المقطع صغير ونغليه ونرفعهم ونضيف
الكسبرة والبقدونس ثم نصف صدور الدجاج ونغليه ثم
نصب عليه ماء لين يكون نصف صدور الدجاج ونغليه ثم
ما يستوي الدجاج نخرجه عن النار ونترك البصل يطبخ
لنفسين بدون او نصفه بقدر ضغط لين بدون مثل الزيت



وقد هو سر البسطة المغربية.. بعدها نضيف للبصل
البصل المفروق ونغليه لين يستوي البصل نصف
استواء.. ونتركه يبرد اما الدجاج نقطعه صغير ونغليه بصحن
لوحة والمكسرات نطعمها حش لنوحدها
الطريقة: نحضر قالب دائري نضع خمس دقائق ومن كل
وجه وجه دهن زبد ونترك اطرافها خارج الصينية
والدائرة جوا بعدها نضع خلطة البصل ونرش فوقها الدجاج
وبعد المكسرات ثم نطعمها بطبقة رقائق وندهنها ونكربا

ممكن

تكون طبقتين او ثلاث والطبقة خبز الرقاق الاخيرة نرش
فوقها الحش والتشيدر المبشور ونضع فوقها طبقة ثانية
ونسكر الاطراف وندهنها زبد.. وبعد كذا ندهنها بصل
علشان تتماسك.. وندخلها الفرن لمدة 20.. دقيقة او حتى
تتجعد ...
والف صعه وهنا

(حكاية عطر) @hkayah_h_s

Textgram

@glutenfree2013



التاكو بالدجاج فري غلوتين
تاكو جاهز يحشى
الحشوه دجاج يحمس البصل ويوضع
عليه الدجاج والبهار والملح وقليل من
الخردل ويحشى فيه التاكو ويوضع
عليه شرائح الجبن ويوضع قليلا في
الفرن وبالعافيه علي قلوبكم
ام عبدالهادي

صور الوصفات لله
وليست للبيع

نضع البصل والطماطم والكسبره
والبيقدونس والبصل. مع الكسبره الحب
والمالح والزيت بالخلاط ..
بعد الخلط نضيف كاس الدقيق
والبيكنج بودر ثم نحضر صينية فرن
تدهنها ونرش بالقاع سمس بودره ثم
نسكب الخليط وندخلها الفرن. حتى
يستوي بعدها نقطعها مستطيلات
صغيرة .. نغرد العجين ونقطعها
مستطيلات وتدهن بالبيض. تدخل الفرن
والف صعه وهنا
(حكاية عطر) @hkayah_h_s

(فطائر باسهول فلافل.. يميني)
اولا .. نجهز عجينة فطائر حسب
الطريقه اللي تحبون (كاس
دقيق glutenfree) (شار) او المتوفر
لديكم + كاس دقيق ارز ناعم + ملعقة
خميره + بيالة زيت + ملعقة صغيره
زئان + ملعقة سكر + ملح + 3 ملاعق
كبيره حليب باودر + كاس ماء دافئ ..
تعجن وتترك حتى تخمر
نجهز الفلافل.. وهي كا الاتي :
بصله مفرومه ناعمه + طماطم مفرومه
ناعمه + نصف كوب كسبره
خضراء + نصف كوب بيقدونس + ملعقة
كسبره ناشفه حب + ملح + سمس + ثلاث
ارباع الكاس زيت + بيضتين + كاس دقيق
خمص. ملعقة صغيره مكنج بودر



@glutenfree2013



خبز تورتيلا فري غلوتين
2 كاس دقيق / 1 ملعقة صغيرة ملح
1 ملعقة صغيرة سكر
1 ملعقة صغيرة باكنج بودر
2 ملعقة كبيرة زيت / ماء للعجن
تخلط المقادير الجافة مع بعضها
ويضاف لها الماء تدريجيا حتى تكون
عجينه متماسكه نفس سمك عجينه
القطاير يقسم العجين الى كور وتفرده
ع سطح مرشوش بالدقيق
حتى تكون رقيقه
تخبز ع صاج مدهون بالزيت
العنود

صور الوصفات لله
وليست للبيع

الحشوه / صدور دجاج مقطعه مكعبات
2 حبه بطاطس مكعبات ومقليه
2 بصل قطع صغيره خس قطع صغير
2 طماطم مقطعه صغيره خس مقطعه
صغير / فلفل اخضر بارد مقطعه صغيره
2 فص ثوم مهروس فلفل اسود مطحون
وملح حسب الرغبة يحمس البصل
حتى يذبل ويتغير لونه ويضاف له
الدجاج يحرك حتى تجف مويته
ويضاف البطاطس وم / ك معجون
الطماطم و دبس الرمان ثم الثوم
المهروس وم / ك مايونيز وجبن وكاتشب
ورشة فلفل والملح وتستمر بالتحريك
نشيله من النار ويضاف الفلفل البارد
والخس والطماطم ويحرك لتتجانس

@glutenfree2013



دجاج مقلي فري غلوتين
صحن صدور دجاج ... يقطع الدجاج
مكعبات
وفي الخلط علبه زيادي فلفل اسود
بودره ثوم بصله صغيره كزيره ناشفه
خل ابيض عصير ليمونتين صغيره
ملح وقليل ماء ثم توضع علي الدجاج
ويتبل ١٢ ساعه
ثم يوضع في البقسماط النوع الي
استخدمته شار ويوضع في اعواد ممكن
وضع حلقات بصل وفلفل بارد حسب
الرغبه ثم يقلي في زيت لمده عشر
دقائق ملاحظه النار ماتكون عاليه
وتغطي مقلاه الزيت)
ام خالد

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



الطريقة/يحمس البصل ثم نضع فوقه
الدجاج ويقلب لمدد خمس دقائق ثم
نضع البهارات واللبن الزبادي والصويا
والمالح ونضيف قليل من الماء الى ان
ينضج بعد ذلك نضيف عليه
البطاطس المقلي ويقلب لمدد دقيقة
ثم يوضع في صينية ثم نضع الخلطة
على الوجه ويدخل للفرن ويحمر من
فوق وبالف عافيه .
ام رغد

صينية شاورما فري قلووتين
المقادير/بطاطس مكعبات مقلي. صدور
دجاج مكعبات. بصل مفروم. نص علبه
لبن. ماجي فري قلووتين. فلفل اسود.
كمون كزبرة. ملح ليمون. زنجبيل بودرة.
صويا صوص خالي من القلووتين.
مقادير الخلطة/ملعقه مايونيز. ملعقتين
جبنة كاسات. علبتين قشطة المراعي
مع اضافة قليل من الماء ليسهل
توزيعها على الوجه

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



رزيتو ايطالي فري قلووتين
يحمس بصل وثوم ثم طماطم بزيت
الزيتون ويوضع عليه اورقانو وفلفل
اسود وشوي بهارات وملح وبعد
مايتسبك يخلط بالخلط ويوضع بقدر
ويضاف عليه مرقه دجاج واذا غلى
يضاف رز مصري يكون منقوع افضل
واذا شرب الرز الماء يصب عليه كريمه
الطبخ مقدار كاس او حسب الرغبه
وشوي على نار خفيفه وعند التقديم
ممكن رش جبن برميزان على الوجه
ام فهد

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutengree2013



شاروما بالخبز الجاهز فري غلوتين
الحشوة/ دجاج مقطع مكعبات بصل
جزر فلفل رومي ملح فلفل اسود كمون
يشوح الدجاج مع قليل من الزيت
وتوضع البهارات حتي يستوي
ثم يوضع البصل والفلفل الرومي
والجزر المبشور ويقلب لعدو دقائق
ويوضع عليه مايونيز وكاتشب
نحضر الخبز الجاهز ثم تزال اطرافه
بالسكين ويفك عن بعضه ثم تدهن
كل جزء بالجبنه السايقه وتوضع
الحشوه ويلف مثل الروول ويغلف
بالقصدير ويحمي في الفرن لمدة ربع
ساعه قبل التقديم
ام خالد

صورالوصفات لله
وليست البيع

@glutenfree2013



دجاج بالمشروم فري قلوطين
صدور دجاج تتبل بملح وبهارات ودبس
الزمن وزيت زيتون وتوضع بمقلاد
وتقلب حتى تستوي وتتحمر شوي
وبعدين يصفى وتوضع
بصينية بايركس
وينضخ المقلاد يحمر المشروم حتى
ينشف من المويه ويبدأ يتحمر ثم
يضاف للدجاج
وينضخ المقلاد يوضع شوي مويه
وكريمة طبخ واذا بدأ يغلي يصب على
الدجاج وتدخل الصينيه بالفرن الحار
مدد نصف ساعه تقريبا وبدون غطاء
وبالهنا والعافيه
ام ههد

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



صدور دجاج بدون عظم مدقوقة ناعم
بعددين يغمس في النشا ثم في حليب وبيض
مخلوط مع ملح وفلفل اسود وبالآخير
ويعدين ينحط بالفريزر ثم يقلى
ام مبارك

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



صدور الدجاج بالنشا فري قلوطين
انيفقطع صدور دجاج مربعات وتنشوح
مع زيت ويصل وثوم لحد ماتقرب
تستوي ويضاف عليها عليه زيادي
وشوي كاتشب وبهارات وكر كم ونشا
الذره
ام ضي

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

الطريقة / تقطع البطاطس مكعبات
وتقلّى وترص في صينية ثم توضع
اللحمة المضرومة
يوضع البيض في زبدية ويوضع عليه
الملح والفلفل الاسود وقليل خل
والكزبرة والبقدونس وجبنة مبشورة
ويخلط ثم يصب على البطاطس
ثم يعمل باشميل بدقيق فري او
بالنشا ويخلط ويوضع على الصينية
وتوضع في فرن حار من تحت ثم تحمر
من اعلى
ام خالد

بطاطس بالباشميل فري غلوتين
المقادير: ٦ حبات بطاطس ٥ حبات
بيض لحمه مضرومه ملح فلفل
نص كاس كزبرة/ نص كاس بقدونس
مضرومين اعلى جبنة كرافت
المراعي مبشوره

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfrer2013

عجينة المرقوق فري غلوتين
حسب حاجتك لكل كاس دقيق ذرة
بيضاء (ناعمة جدا وهذا سر نجاح
العجينة) ربع ملعقة صمغ زنتان وشوي
ملح تعجن بماء حار وتترك تترتاح ربع
ساعة ثم تكور كور صغير بحجم صفار
البيض وتترك ربع ساعة اخرى. ثم
تفرد بوضع شوي دقيق تحت العجين
وشوي فوق العجين لتجنب الالتصاق
وعواهي عليكم
ام عبدالرحمن

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

فلافل في صينية الكب كيك
كاس بليطة مطبوخة مثل الطريقة
المعروفة لطبخ البليطة توضع في
زيت ويصل صغير وثوم وشوي كزبرة
والكزبرة المطحونة ويوضع نص ملعقة
باكينج باودر ثم يوضع في الصينية
الميني ويفضل وضع اوراق الحلى داخل
كل فتحة وتدخل الفرن
اه عبدالرحمن

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutefree2013

صينية بطاطس فري غلوتين
بطاطس مقطعة مكعبات أو عيدان
حسب الرغبة ثقلى وتصفى وتوضع
في الصينية
يقطع بصل وفلفل ألوان ويشوح بزيت
زيتون ثم تضيف قطع الدجاج او
اللحم المفروم وشوي ليمون ومعجون
طماطم وملح وبهارات وربع كاس ماء
ويترك على النار حتى يتسبك ويصبح
صوص ثقيل
ثم يوضع على البطاطس ويرش انواع
من الأجبان وتزين بالكزبرة المفرومة
وتدخل الفرن من فوق فقط حتى
يذوب الجبن وبالعافية
اه تركي

صور الوصفات لله
وليست للبيع



@glutenfree2013

فلافل غلوتين فري
كوبين حمص منقوع يضره مع نص
كوب بقدونس ونص كوب كزبرة ورربع
وحبة فلفل حار
ويضره مرتين وبعدين يضاف ملح
مطحون ويشكل ويقلي
مع الفلافل في بايركس ونحطه طبقات
خليط من (ملقعة طحينيه وعلبة روبي
واربع ملاعق مايونيز وشوية ملح)
ويسكب عليه ويدخل الفرن وبالعافيه
ام مبارك

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

جريش فري غلوتين
٢ كاس ذرة بيضاء مجروشة تخمر في
ماء حار لمدة ساعة يحمص بصل مع
زيت مع كمون مع قطع لحم صغيرة او
دجاج صدور ثم توضع الذرة ويوضع
عليها الماء المغلي تقريبا ارتفاع ٢ سم
يترك يغلي الى ان ينشف الماء على
حرارة واطيئة حتى لا يحترق ثم يوضع
كاس لبن ونص كاس حليب سايل
ويترك حتى يغلي ويوضع الملح
والكمون والفلفل الاحمر وتوطى النار
الى صغيرة جدا

ويكتم بقدر الضغط لمدة ساعة ونص
او اكثر حسب جرش الذرة بالامكان
الاستغناء عن قدر الضغط بقدر عادي
بس انا سويته بقدر الضغط وعافيه
عليكم (بالامكان وضع نص كاس رز
مصري وكاس ونص ذرة مجروشة)
ام عبد الرحمن

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



مضروبه فري قلوئين
1/2 كاس ذره مجروشه/1/2
كاس رز مصري / صدرين دجاج
مسلوقه (يمكن استخدام بقايا
من طبق سابق بدون جلد)
3/ كاسات مرق دجاج (البهارات
والملاح في مرق الدجاج)
تجمع المقادير وتوضع علي النار
وبعد الغليان تخفض النار ساعة
ونصف الي ساعتين مع التحريك
من فتره الي اخري حتي يذوب
الدجاج ويصبح مثل الخيوط
وبالعاقبه (مشابه للهريس)

ام أسامتا

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



ام أسامتا



كودو
فلفل ملون شرايح/ بصل شرايح
تقلب علي النار ثم يضاف اليها
صدر دجاج مقطعه مكعبات
وتقلب ثم القليل من البهارات
واخيرا صلصة الصويا الخاليه
من القلوئين وتقلب حتي ينشف
السائل وتأكد من الملوحة لان
الصلصة مالحة.

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

مرقوق غلوتين فري
يعجن مقدار من دقيق الذرة البيضاء
حسب الكمية الي تحبينها مع ملح
وصمغ زنتان بماء حار وتترك لمدد
نصف ساعة ثم تكور كور صغيرة
وتترك ربع ساعة اخرى ثم تقرد على
ورق بلاستيك طبقة من فوق وطبقة
من تحت حتى لا تلتصق العجين
بالضارده



ثم توضع على ورق المرقوق المكون
من لحم محموس مع بصل وبهارات
وملح وطماطم مطحون وصلصة ثم
يوضع الجزر والفاصوليا الخضراء ثم
يوضع الماء المغلي على اللحم وتترك
لمدة نصف ساعة حتى تستوي
اللحم توضع العجينة المضرودة
اقراص ثم يوضع الخضار المكونة من
الباذنجان والقرع والليمون الاسود
والفلفل وتترك لمدد نصف ساعة
اخرى حتى ينضج وبالعافية
ام عبدالرحمن

ملاحظة: اذا لم تنجح هذه العجينة
يمكن استخدام طريقة الحمام المائي
بس تكون العجينة سائلة تدهن
بالفرشة على صاجه يقال تحتها
قدر ماء مغلي للتحكم في العجينة
اكثر

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

صور الوصفات لله
وليست للبيع



فلافل بطاطس فري غلوتين
نسلق بطاطس ثم نهرسها ونضع عليها
بقادونس وثمر وملح ونضعها ياله
الفلافل وتشكل ثم توضع بالبيض ثم
بالقسماط ثم تقلى
منال



**صورالوصفات لله
وليست للبيع**

جريش فري

المقادير (تكفي من شخص لشخصين)



@glutenfree2013

كاس نرة مجروشه صفراء
ربع كاس أرز مصري
بصل مقطع قطع صغيره
فلفل حار 3 حبات
فلفل بارد مقطع قطع كبيره
(كمون . ملح . زيت او زبد)
ماء سلق الدجاج او اللحم كميه قليله
لبن كميه متناسب مع ماء السلق

- 1- تغسل النره والارز المصري مع بعض وتنقع في ماء يغطي الكميه قبل الطبخ بوقت كافي
- 2- يحمر البصل في الزبد او الزيت على نار هادئه ثم يضاف الكمون و الفلفل البارد ويقلب مدّه طويله
- 3- ثم يضاف الفلفل الحار لمن يحبه ويقلب ثم نضيف ماء سلق اللحم او الدجاج ونضيف اللبن ونتركه يغلي
- 4- نضيف النره والارز بعد النقع على ماء السلق ونتركه ينضج على نار هادئه مع التقليب من فتره لآخرى
- 5- بعد أن ينضج نضعه في طبق التقديم مع وضع زبد او سمته او كشنه حمراء او كشنه بنيه حسب الذوق



البجوه هرة



الطريقة: يطحن الحمص مرتين مره لحالة ومرد مع الخضار والبصل والثوم في طاحونة اللحم ثم ييهر بملح وكمون وكزبره مطحونه وقبل القلي ضعي ملعقه صغيره بكريونات الصوديوم ثم يشكل بالة الفلافل ويوضع عليه السمسم ويقلّى قابله للتفريز واذا قررتو تفرزنوها لا تضيفون الكريونات الا بعد ماتطلعونها من الفريز اذا ذابت عند القلي بس

ام عبد الرحمن

فلافل فري غلوتين
المقادير: كيلو حمص حب مغسول ومنقوع من الليل وبالامكان تحطين نص حمص ونص فول اصفر بصلتين متوسطه الحجم ثلاث فصوص ثوم ربع حزمه شيت نص حزمه بقادونس نص حزمه كزبره حزمه بصل اخضر الاوراق فقط



بفتيك (ستيك) دجاج فري غلوتين
المقادير: صحن صدور دجاج
حبّة بصله متوسطه
بهارات فلفل (اسود كمون كزبره قليل
قرفه ملح)
خل فري الكمية حسب الرغبة
او ممكن ليمون بدل الخل
ممكن اضافته فلفل احمر مطحون

التبيلة في الخلط: بيضتين مع فلفل
و قليل ملح تخلط في صحن
كميه من دقيق فري غلوتين اي نوع
بقسمات فري جلوتين (ممكن يطحن
الخبز الناشف او الشايبوره)

الطريقة
1- تقطع صدور الدجاج شرائح رقيقة
2- ثم تدق ثلاث شرائح
3- توضع عليها التبيلة وتترك اربع
ساعات و تعمل في الليل وتترك في
الثلاجه
4- تغمس شرائح الدجاج في الدقيق
ثم توضع في البيض ثم في البقسماط
5- تقلى في زيت علي نار هاديه
ام خالد



كباب غلوتين فري
1 دجاج مضروم الوطنيه
1 بصله كبيره مضرومه
4 حببات ثوم مضروم
ربع كاس كزبره او بققدونس مضروم
1 كاس توست او صامولي مضروم
ملح فلفل اسود و بهارات
تعجن المقادير مع بعضها وتكور كور
متوسطه وتقلي في الزيت وبالعافيه

العنود



@glutenfree2013







مكرونه بحشو الدجاج
 تسلق المكرونه بمويه وزيت وملح
 وتسلق صدور دجاج مقطعه صغير في
 مويه وملح وبهارات ثم يحمس بصل
 وثوم وفلفل بارد ويوضع عليه الدجاج
 ويحمس سوا ثم يضاف بهارات زياده
 وملح حسب الرغبه وملعقه صلصه
 وشوي مويه وتترك تتسبك وتسكرا النار
 و بصحن اخلاطي قشطه وملعقه جبن
 ثم ضعي بالصينيّه طبقه مكرونه ثم
 حشو الدجاج ثم طبقه مكرونه ثم
 يصب فوقها القشطه والجبن المخلوط
 ويرش الوجّه بموزريلا
 وتحمر بالفرن وبالعافيه
 ام الوليد

جريش فري غلوتين

نحمس بصله صغيره - نحمس بصله صغيره في زيت
 او زبد + كمون + ملح - حسب الذوق + 2 كاس لبن
 + 2 كاس ماء + 2 بياله ذره مجروشه + 7 بياله رز
 مصري وبعد القليان تخفف النار ... تنميل..
 ويترك ساعه كامله مع المتابعه والتحريك
 يمكن اضافه القليل من الماء حسب القوام المرغوب
 عصرة ليمون حسب الرغبه
 وبالعافيه

ام السامري





@glutenfree2013





اسلقي رز ابيض بماجي وزيت وفي قدر اخر
بصل مقطع صفار وثوم مهروس وزنجبيل بودرة
او صلاخ مهروس يحمس في زيت زيتون
تضيفين مكعبات الدجاج اذا ابيضت كامله
تضيفين ملح وبهار مهتان بالكركم وقشطه
وصلصه واذا تبيلها حاره مده زبدي بابريكا حار
خليه يتسبك شوي ثم كبي الدز فوقه بعد ما
يصير شيه استوا في بياله ذوبي شوي من
صفار اللحم وصبيه بشكل دائره فوقه ثم ذوبي
شوي من الصفار مع لون احمد وصبيه في
وسط الدايه الصفراء 5 دقائق يتسبك واغرفيه
من فوق لتحت عشان يختلط وبالعافيه يمكن
الطريقه تحسينها صفيه بالتفريد مروره سهد

ام اشامري

طريقة سهلة للبشاميل
اربع كاسات حليب مع اربع ملاعق
دقيق رز يوضع على النار مع التحريك
المستمر حتى يتكثف
بطريقة: @Littlejanno







@glutenfree2013



صينية رز قلوتين فري
رز مسلوق مع ماء وماجي خالي من القلوتين
الحشوة: يحمس بصل ثم جزر ثم فلفل ثم
دجاج مفروم مع اضافة بهارات وملح وكمون
وباربيكا،، واخير بقدونس وكزبرة،، يمكن
اضافة بطاطس وبادنجان مقطع صغير
ومقلي نضع طبقه رز ثم الحشوة ثم رز،،
ثما نخلط ٢ ملاعق كبيره جبن سائل وعليه
قشطة ومايونيز ثما ندهن الخلطة فوق
صينية الرز وتدخل الفرن وبالعافيه.
ام هشام

@glutenfree2013



كانيلوني جلوتين هري.
لعمل العجينة
بيضتين / كوب حليب / نصف كوب زيت /
ملح / دقيق حوائي كوب.
تضرب في خلاط العصير وتخيز في مقلاة
تيفال مثل الكريب.
تحشي وتلف وتوضع في صينية الفرن ثم
يدهن السطح بصالحه مثل صالحه البيتزا
وترش الجبن المبشور. تخيز في الفرن حتى
تذوب الجبن وتتحمّر من الاسفل.
ملاحظة انا خبزتها في صينية البيتزا بدل
الفرن.
أميمت



أوس

شعيرية الارز

الكمية لشخصين
المقادير:

نصف كيس الشعيرية
نصف لتر ماء (كوبين)

اربع ملاعق زيت

ملح (حسب الرغبة) صلصة طماطم
ملعقة صغيرة معزز النكهات جلوتاميت
الصوديوم
بققدونس مفروم (حسب الرغبة)



الطريقة:

بعد غليان الماء مع الزيت والملح ومعزز
النكهات نضع الشعيرية لتغلي على نار
وسط حتى تنشف مع رفع خيوط الشعيرية
بالشوكة من وقت لآخر (تركناها سبع دقائق)
بعد مانشف نضيف عليها ملعقتين من
صلصة الطماطم المحضرة مسبقا ونرفعها
بالشوكة حتى تتشرب الصلصة
نقدمها في صحن ويوضع على الوجه
مقدار من الصلصة وتزين بالبقدونس
او خضار وجبن موزاريلا

فيليه سمك قلوطين فري
المعروفة لمدة ساعة
ثم يوضع في البيض ثم دقيق نرذ او
اي دقيق خالي ثم يقلى
او بطريقت اخرى دقيق ثم بيض ثم
بقسماط (كورن فليكس خالي
مطحون) ثم يقلى في الزيت
المصدر: ام عبدالرحمن



المقلوبة بطريقة: @aljowharaN

2- انثري قليلا من الارز في قاع القدر ثم
ضعي فوقه اللحم والباذنجان المقلي والبصل
ورشييه بملعقة صغيرة من البهارات والملح ثم
اضيفي الارز ويمكن اضافة رشه من ماء
الزعفران بعد ذلك وضعي فوقه طبق مفروود
3- اضيفي ملعقة صغيرة من البهارات على
المرق المتكون من اللحم المسلوق واطركيه يقلى
لمدة 5 دقائق ثم اسكبيه فوق الارز بهدوء
وحرص بحيث يغطي المرق الارز بمقدار 2 سم
تقريبا ضعي القدر على نار متوسطة الى ان
يصبح سطح المرق بمستوى سطح الارز ثم
خفضي الحرارة واطركي الوجبة تنتضج
4- اطفئي النار واطركي الوجبة لمدة 15 دقيقة
ضعي على وجه القدر صينية مناسبة واقلبي
الوجبة فيها بحرص

5- زيني الطبق باللوز المحمر والصنوبر
وقدميه ساخن مع اللبن بالزبادي او سلطة
اللبن بالخيار

المقادير
3 حبات باذنجان كبيرة
3 بصلات
كيلو لحم مقطع هبر
3 اكواب رز مصري او عادي
ربع كزب لوز وصنوبر محمر للزينة (غير
ضروري احنا مانظيفه)

ملعقتين ملح
ملعقتين بهار مشكل
ملعقة صغيرة كركم

الطريقة

1- اسلقي اللحم الى ان ينتضج ثم قشري
الباذنجان وقطعيه بشكل طرزي او مدور ثم
اقلية بالزيت . قطعي البصل ناعما و اقلية
بالزيت نفسه ثم اغسلي الارز وصفيه من الماء

المقادير

- 1- دجاجه تسلق ويفتت لحمها مثل الشورما صغيره جدا
- 2- (2) بصل تقطع صغير
- 3- (2) فص ثوم
- 4- بهارات ملعقه صغيره
- 5- (2) فلفل رومي مقطوع صغير (فلفل بارد)
- 6- علبه قشطه
- 7- علبه فطر مقطوع او تونه حسب الرغبه (لكن لا اعلم هل الفطر مسموح ام لا)
- 8- أربع حبات جبن كيري
- 9- نصف كاس جبنه مازوريللا مبشوره واللي اعرف انها مسموحه واللي عندها شك تسال اخصائية التغذية.

الطريقه

- 1- يوضع الدجاج المفتت كطبقه في الصنيه
- 2- يشوح البصل في الزيت ثم يوضع الثوم والفلفل البارد والفطر ثم البهارات ثم يوضع فوق الدجاج
- 3- تخلط القشطه والجبن في الخلاطه ثم تصب على ماسبق
- 4- يرش السطح بجبنه مازوريللا وتدخل الفرن حتى تسيج

تقدم مع الخبز الخالي من الجلوتين والسلطه وبالهناء والعافيه

الدجاج بالبشاميل بطريقه : @aljowharaN

@glutenfree2013




بيتزا بالفضل والزيتون
قلوتين هري
بيضتين وملعقه صغيره خميره فوريه
وأكوب ذره صفراء واعجنها بحليب مراعي
الي ان تصير مثل عجينه الكيك. واصبها في
الصينيه المدهونه بالزيت واقطع عليها
فضل رومي وزيتون اسود وجبن شرائح مراعي
واحطها بالفرن وبالهناء والعافيه
ام احمد

@glutenfree2013



صينيّة البطاطس قلوّتين فري
بصل وفلفل ألوان يتبل مع قطع دجاج
ويوضع بصينيّة بايركس
ثم يسلق بطاطس ويهرس ويتبل مع ملح
وفلفل اسود وشوي جبن وبقدونس او شبت
مضروم ثم يكور بالآلة الايسكريم ويوضع
على الدجاج ويصب عليها قشطرة الخفق
وجبن مازورلا وتدخل الفرن
وبالعافية

ام تركي

@glutenfree2013



صينيّة بطاطس بالتونه قلوّتين فري

٦ حبات بطاطس

١ بصل مضروم

٢ فلفل رومي

٢ علب تونه

بهارات (ملح ، فلفل ، كمون)

٢ ملعقتين طعام مايونيز (heinz)

٢ ملعقتين طعام كاتشب (heinz)

٢ علبتين قشطه (المراعي)

6 ملاعق جبنة سايه (المراعي)

الطريقه :

تقطع البطاطس وتقلي بالزيت ورصيا في
الصينية ...

تكشني البصل وبعدها الفلفل الرومي

بعدين تضيفي التونه والبهارات وتحركيه

عالتار الين تستوي تققلي على النار

وتضيفي الكاتشب والمايونيز وتحركيها

وتصبيها فوق البطاطس ...

واخلطي القشطه مع الجبنة لو ثقيله ممكن

تضيفي شويه كريمه طبخ ..

وصبيها فوق التونه وزينيها بالزيتون

ام دانه

@glutenfree2013



داوود باشا قلوطين فري
لحم مفروم (يفضل لحم غنم)
2 بصل مفروم كبير. بقدونس ملح بهارات
كمون تعجن مع بعض وتكور وتترك في
ثلاجه حتى تتماسك
الخطوه 2 نقلي صنوبر ويترك جانبا ثم في
نفس المقلاه نقلي كور اللحم
وتترك جانبا في صنية بايركس
الخطوه 3 نضع بصل مع زيت في المقلاه ثم
نضيف طماطم مطحون ومعجون طماطم
وملح وكمون وشويه ماء وملعقه دبس رمان
الى ان تتسبك ثم نوضع على اللحم في
الصنية الباييركس وتدخل الفرن اولا من
اسفل ثم من اعلى وتزين بالصنوبر
والبقدونس وبالعافيه على قلبكم
منى

@glutenfree2013



برجر
1 صحن (دجاج او لحم) مفروم
1 بصلة مفرومة
ثوم (حسب الرغبة)
1/4 كوب بقدونس مفروم
ملح + فلفل اسود + بهارات
بيضة

بقسماط (يمكن استخدام بسكوت او خبز مطحون)
تعجن المقادير جيدا ثم يضاف البقسماط بالتدريج حتى
تتماسك ، ثم تشكل وتشوى في الفرن او على
الصاجه او باستخدام حماسة الخبز
* يمكن حفظها في الفريزر واستخدامها عند الحاجة.



أم أسامة

@glutenfree2013



صينية البطاطس بالاجبان
قلوتين فري
٣ حبات بطاطس مسلوقة ومهروسة وعليها
ملح وفلفل اسود وجبنة تشدر مبشورة
وتعجن مع بعض
ونحضر الصينية وندهنها بالزيت ونفرد
عليها البطاطس
وعلي الوجه جبنة برميزان ومازريلا وقليل
زيت زيتون وفي الفرن فقط من اعلي
التحمير وبالعافية.
ايذان

@glutenfree2013



قرصان (مقشوش) فري قلوتين
كوب دقيق ذره بيضاء
ملعقتين نشا ذره
نص كوب ماء
ذره ملح
ملعقه صغيره صمغ زانثان
الطريقه

توضع المقادير وبعدها تعجن وتوضع على
الصاج بحراره مناسبه ونفرد بها باليد بشكل
رقيق او بعلبة الشريط او بملعقه مستطيله
بحيث تفرد العجينه على الصاج بشكل
رقيق ونتركه قليلا على الصاج ويبدأ يخرج
بشكل بسيط وينشف ويابس بعدها نشيله
بالملعقه وهكذا جميع الكميه ونضع عليه
مرقه لحم (نرشقه) وبالهنا
منال العنزي

@glutenfree2013



الرز الاندنوسي قلوطين فري
قطع الملفوف قطع نحيفه ثم نعطها ع
النار مع الزيت لما يصفر، ثم نقطع طماطة
وبصل أخضر وقلقل حار قطع صغار ونضيفها
على الملفوف وحركوها لما تذوب ثمن اذا
تحبون معه بيض حطو أربع بيضات وحركو
لما يستوي ويصير مقنت مره وبعدين حطو
الرز بعد ماتسلقونه بالمويه والملح وحطو
البهارات اللي تبونها وصويا ثمن أضيفو
الخنس وخلوه شوي على النار (وانتو تحركونه
وبالعافيه

ام رزان



@glutenfree2013



تاكو قلوطين فري
دجاج صدور مقطع يتبل ببهارات وباربيكا
وثوم وكركم وملح ساعه،، ثما نقطع بصل
شرائح نصف كميه الدجاج،، ربع البصل
يشوح حتى يكون بني غامق مره،، اما
الباقي يشوح نصف استوي،، ويضاف لها
فلاقل ألوان شرائح،، اما الدجاج نأخذه
لوحده ونشوحه حتى يستوي ثما يضاف له
البصل،، يقلب شوي ثما نضيف عليه
كاتشب وسومطره وجبن شرائح وصويا ويقلب
مع بعض ثما يحشى التاكو مع دهن التاكو
بجبن سائل ثما دجاج ثما خنس،، ويمكننا
حشوه بدل التاكو تورتيلا او صامولي
وبالعافيه

ام هشام



صور الوصفات كلها
ولمست للتصيح

@glutenfree2013



لحم مشوي في الفرن
خالي من الجلوتين

المقادير

- لحم فخذ غنم منزوع العظم وممكن لحم بقري أو لحم ابل - زيت زيتون - زعتر - روز ماري (اكليل الجبل)
- ملح وبهارات لحم
- خيط لربط اللحم (يفضل وليس ضروري).
- خل بلسمي خالي من الجلوتين

الطريقة:::

يتبل اللحم من الداخل بالزيت والملح والبهارات واكليل الجبل والزعتر وقليل من الخل البلسمي ثم يلف ويتبل بالملح من الخارج ويربط بالحبل ويوضع على النار في صينية ساخنة بها زيت زيتون ويشوح حتى ياخذ اللون المناسب ولا يترك ليحترق ثم يوضع عليه قصدير ويصب قليل من الماء و يدخل الفرن لمدة ساعتين في اول نصف ساعة حرارة عالية ثم نار خفيفة واذا استوى نخرجه من الفرن ويترك قبل التقطيع حوالي 10 دقائق ويزين اما بالخصار السوتيه او السلطه ، وبالعافيه ام عزام

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



دجاج بالصلصة قلوتين فري
نتبل صدور الدجاج (خل بلسمك + خل ابيض + ثوم بودره + ملح وفلفل اسود + بابريكا + كركم)
يترك لمدة لا تقل عن ساعه
ثم تغمس قطع الدجاج بدقيق قلوتين فري (انا استخدمت دقيق الرز)
ثم يغمس ببيض مخلوط مع حليب وملح وفلفل

ثم بقسماط قلوتين فري
يحمّر الدجاج من الجهتين بزيت زيتون مع قليل زبد
نكون جهزنا الصلصة وهي عبارة عن:
نحمس بصل وثوم وطماطم مقطع وطماطم مطحون وصلصة بيرينكو وملح وفلفل واوريغانو وبهارات... نترك الصلصة تتسبك نضع الصلصة في صينية الفرن ونصف الدجاج المحمر ثم نرش جبنة بارميزان وموزريلا وتدخل للفرن لتذوب الجبنة وتكمل قطع الدجاج استواء مع الصلصة.
جواهر

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



بطاطس سوفليه قلوطين فري
8 حبات بطاطس مسلوقة ومبشورة
ثلث كوب دقيق
50 جرام زبد
3 صفار بيض مخفوق
جبين مبشور خالي من القلوطين
رشة ملح وقليل أسود
200 مل حليب
3 بياض بيض يخفق جيدا ويضاف له ملعقة
كبيرة ملح على دفعات
أثناء خفق البيض نخلط المقادير السابقة
مع بعض وتخلط جيدا وعندما يصبح
المارينق جاهزا (بياض البيض) يضاف إلى
البطاطس ويقلب بخفة من تحت لفوق
ويوضع في صينية فرن مدهونة على
حرارة 180 لمدة 20 دقيقة تقريبا ويحمر
الوجه من الأعلى
ام سميت

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



لحم مفروم
1 بصلة مفرومة
بقدونس مفروم
بهارات مشكلة
ملح زيت زيتون
كفته فري جلوطين
بقسماط قلوطين فري

الطريقة
تخلط كل المقادير السابقة ماعدا
البقسماط تضاف في الأخير
ثم تكور وتدخل الفرن
الصوص حبه زبادي صغيره ملعقتين
طحينية سايله ملح عصير ليمونه
ام لينا



صور الوصفات لله
وليست للبيع

شعبيات سعودية



@glutenfree2013



قشد بالذرة قلوطين فري
يذوب زبد و يوضع شوية مويه و لين
وبعدين نضيف دقيق الذرة البيضاء
ونحركها ونخليها شوي على النار وبالاخير
نضيف التمر وتحرك وتترك على نار هاديه

ام غاده

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



محل قلوطين فري

كاسين تمر مع اربع كاسات ماء يوضع على
النار حتى يذوب التمر (تقريبا عشر دقائق)
ثم يصفى الخليط بصفاية ثم نأخذ ماء
التمر ونضع عليه دقيق الذرة البيضاء مع
رشة ملح بالتدريج مع التحريك المستمر
حتى لا يتكتل الدقيق حتى يتكون خليط
اثقل من الكيك ثم يترك على النار لمدة
ساعة ونصف وعند التقديم يزين بالزبد
والفلفل الاسود

ام عبدالرحمن

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



عريكة قلوطين فري
المقادير / كوبين طحين ذره صفراء
واعجنها بماء او حليب مراعي الين تصير زي
عجينه الكيكه او اثقل واصبها في الصاج
واعركها واحط عليها سمن وعسل
ام احمد

صور الوصفات لله
وليست للبيع



مقادير المصابيب: بيضة
واحدة + ملعقتين حليب
نيدو + رشة ملح + نصف
ملعقه صغيره خميره
+ واحد ونص كاس
ماء + عشر ملاعق مليانه
دقيق الارز + ملعقه مليانه
زيت + بصل اخضر مقطع
صغير حسب الرغبة .. تخلط
جيدا وتترك حتى
تخمر .. وتصبب .. على الصاج
وهني وعافيه ..

(حكاية عطر) @hkayah_h_s







قرص عقيلي بالتمر
في الخلط :

كاس تمر كنيز مع كاس ماء حار
يخلط جيدا ثم نضيف بالتدريج
4 بيضات ثلاث ارباع كاس حليب
كاس سكر كاس زيت زيتون
ملعقة صغيرة دارسين
ملعقة صغيرة هيل
نصف ملعقة زنجبيل
ثم نخلطه بخلط الكيك مع كاسين
دخن وملعقتين بكنج بودر
ام فهد



الحنيني
دقيق ذرة بيضاء ولبن وبيض
وشوي بينكج بودر خالي من القلوتين
تضركينه مع زيدو وعلى النار لمدد
نصف ساعة مقصر مره
تسوينه زي المراصيع الكبيره
عجينة سائلة زي المراصيع
يفرك مع التمر

تلاستفسار
المصدر: ام عبد الرحمن

@glutenfree2013



مصايب مالحة قلوطين فري
في الخلاط .. بصلة صغيرة .. حبة طماطم
صغيرة .. فص ثوم .. نص حبة فلفل رومي ..
بيضة .. ام ك صغيرة بيكنج بودر .. ملح ..
وربع كاس زيت كاس ماء
.. تخلط جيدا .. ثم تضاف لكاس ونص
دقيق رز .. ورابع كاس غروي .. ورابع كاس
تابيوكا
تخلط جيدا وتعمل بطريقة المصايب ..
وع حسب الذوق يضاف العسل والسمن او مع
جبن سائل .. وبالعافيه
ام حلا

@glutenfree2013



الحشود : كوب سكر ناعم وليس مطحون
ملعقة شاي ليمون اسود مطحون
ملعقة شاي هيل مطحون
ملعقة شاي قرفة مطحونة
ملعقة شاي زنجبيل مطحون
ام اوس

كليجا قلوطين فري
كوب ذرة بيضاء/كوب دقيق رز غروي
كوب دقيق تابيوكا/ كوب دقيق رز بني
نصف ملعقة كبيرة بكنج باودر
ملعقة كبيرة صمغ زانثان
ملعقة صغيرة ملح يخلطن سوا
يدوب ملعقة كبيرة سكر+
ملعقة كبيرة خميرة فورية في
كوب ورابع حليب دافئ وتترك 5 دقائق
ثم يضاف لها ربع كوب زيت زيتون
وبيضة ويصب على الطحين ويعجن
باليد 10 دقائق وتترك لتخمر نصف ساعه
الطريقة : تقسم كوربحجم الليمونة
ثم تقرد قليلا او يعمل حفرة بوسط الكوردة
ويوضع ملعقة صغيرة من الحشود ثم تقفل
جيدا وتضغط وتضرد بهدوء باليد حتى
لا تتقطع وتطلع الحشود ويدهن الوجه
بصغار بيضة وبعد الانتهاء تدخل فرن مشغل
من الاعلى والاسفل بدرجة 250 لمدة
30 دقيقة حتى يرتفع ويتحمر من الجهتين
ثم يترك مكشوا حتى ينشف ويقسى

@glutenfree2013



عريكة بالدخن قلوطين فري
كوب دخن / كوب دقيق دوفزاوذرذ بيضا
او اي نوع دقيق
ملعقه صغير ملح / ماء للعجن الى ان تتماسك
وتصبح طريه
تمر معجون كوب وربع تقريبا او حسب الرغبه
للتزيين: زبد المرعي / وقشطه / عسل / لوز
الطريقه يعجن الدقيق مع الملح ويخبز على
الصاج على نار هادئه لمدى ربع ساعه او
لحين النضج ثم يقطع ويطحن في الخلاط
ويعجن مع التمر والزبد
ويزين بالقشطه ثم اللوز والعسل والزبد
ام لين

@glutenfree2013

حنيلي

3 شرائح خبز توست خالي من القلوطين مقطع قطع
صغيرة
1/4 كاس تمر مفروم
زبد
يرش التوست بقليل من الحليب الدافئ وبعض الزبد
ثم يعجن ، ثم يضاف التمر بالتدريج مع العجن بقوة
بواسطة ملعقة ، وبعد ان يتجانس ويختفي الخبز
تماماً تذاب الزبد وترش على السطح ويقدم ساخناً
وبالعافيه.

أم أسامة



@glutenfree2013



مبثوث فري قلووتين

المقادير
طحين ذرذ صفراء وحليب مراعي
اولا نحت الحليب مكن ليتتر حليب في القدر
وأشغل عليه النار وأخذ الطحين وأضع عليه
القليل من الماء وأفركه الي ان يتفتت
الطحين وأفركها جيدا طبعاً أقلل الماء واذا
طبخ الحليب أحط الطحين شوي شوي
علشان ما يتكتل وأحركه جيداً وأزد الي ان
أخلص كميه الطحين وأحركه تستغرق ربع
الي ثلث ساعه وأحط عليها زيده او سمن
وعسل وبالعافيه

ام أحمد

صور الوصفات لله
وليس للبيع

@glutenfree2013



مصايبب بالدخن قلووتين فري

المقادير
كوب دخن / ربع كوب رز غروي
ملعقه شاي بكنج باودر
ملعقه شاي خميره
كوب لبن دافي / كوب ونصف ماء
٢ ملاعق زيت زيتون
الطريقه
تخلط جميع المقادير الجافه مع بعضها
ونضع اللبن والماء ونقلب ونتركها ترقاح ١٠
دقائق
ثم نخبزها على الصاج ..وبالهنأ
ام لين

صور الوصفات لله
وليس للبيع



@Gluten



حلويات

@glutenfree2013

حلا باسكن روينز

تبطن الصينية بالنابلون !

يكسر فيها بسكوت خالي من الجلوتين !

في الخلاط (عليه حليب مركز محلى + 2 قشطة + 6

حبات جبن كيري) ، و تصب فوق البسكوت !

و يدخل الفريزر ..

يزين بكورت فليكس خالي من الجلوتين و شوكولاتة

هيرشي السائلة ..

الكمية كبيرة
ممكن عمل نصف
المقادير



أم أسامة

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



حلى قلوطين فري

ثلاث ارباع الكاس لبن

كاس ونصف حليب نيدو

كاس صغير سكر

بسكويت فري قلوطين زبدة

الطريقة

يخلط بالخللاط اللبن والحليب والسكر

يطحن البسكويت ويعجن بالزبدة

ويضرد في قاع الصينية ثم يصب فوقه

الخليط

ويدخل الفرن على نار هادئة

ام لينا

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



بسبوسة بالتمر قلوطين فري
علبة قشطه (وينفس العلبه باقي المقادير)
واحد سكر
نص زيت
واحد ونص سميد ذره قلوطين فري
واحد جوز الهند
بيضه / رشة فانيليا
ملعقة كبيرة مليانه بكنج بودر
احط ملء كوب تمر منزوع النواه في مويه
على النار حتى يصير التمر طري واصفیه
واخلطها مع بعض وادخلها الفرن نص ساعه
واحمرها شوي من فوق وارش عليها حليب
مركز نستله وبالعافيه
ام ضي

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



كيكة التمر قلوطين فري
ثلاث بيضات
م فانيليا
م دارسين- ربع كوب ماء
ذره ملح - نص كوب زيت
٣٠ حبه تمر - ٣ ملاعق حليب بودره
كوب دقيق رز - م بيكينج بودر - م
بيكربونات الصوديوم
الطريقه

توضع المقادير السائله بالخلط وبعدها
باقي المقادير وتدخل فرن حار من تحت ثم
من الاعلى

منال

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



حلا مارشملو سريع وسهل
مرشملو خالي من القلوتين
دوف شكولاته تذوب بحمام مائي

M&Ms

هيا



صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



كيكة الذرة الصفراء قلوتين فري
بصناعة الخبز

المقادير
(المستخدم للقياس)
المعلقة والكوب الموجود مع الصناعة)
5 بيضات 1 زبادي
نص ملعقة بكنج بودر (ملعقه الصانعه)
150 جرام زيت 150 حليب مراعي
3 فتناجيل شاهي سكر مطحون
كوب ورابع من دقيق الذره الصفراء
(كوب الصانعه)

واحطها كلها واضغط رقم 8 وبالعافيه
ام احمد



صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



كنافة كذاية قلوطين فري
يضم الخبز الخالي من الجلوتين
في ست البيت
ثم يضاف زبد و يحرك.
ويوضع في القالب من الجوانب ومن تحت
وفي الوسط يوضع
الحشود (مكسرات مهروشة) وفوق الحشود
وضعت شوي من خليط الخبز بزبد.
وخبرته في الفرن حتى خذت اللون
الذهبي.
وعسلتها وقلبتها في صحن التقديم وزينتها
بالفستق.

اميمة

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



طريقه عمل القاناش ..
نضع كوب ونص كريمه في قدر ونضع عليها
السكر الى ان تبدأ بالغليان نضع عليها
الشوكلاته المبشوره ونخلط ثم نتركها تبرد
نحضر الكيك ونضع عليه خليط القاناش ثم
نسكبه في صينيّه قابله للفتح
ثم نحضر كوب ونص كريمه مخلوطه بربع
كوب كراميل ونخفقها جيّداً ثم نسكبها على
خليط الكيك ثم نضع الزينه المفضله سواء
فراوله او قوت او شوكلاته مبشوره ...
انا بحسب رغبه طفلي وضعت فشار
بالكراميل .. وزينه بخطوط من الكراميل
لاضفاء النكهه .. وباللهنا.

طريقه عمل الكراميل ..

٤٠٠ غرام سكر

١٢٠ مل ماء

٢٤٠ مل ماء مغلي

نضع السكر في قدر ونضع ١٢٠ ماء ونتركه
الى ان يتكرمل ثم نضع باقي الماء ٢٤٠ مل
على فتحات .

ام لين

كيكه بقايا كيك قلوطين فري
او عند عدم نجاح كيكه

المقادير
بقايا كيك 3 اكواب كريمه خاصه بالحلويات
100 غرام شوكلاته سادة مبشوره
نصف او ربع كوب سكر حسب الرغبه
زينه اي نوع تفضلين فراوله او قوت
او فشار بالكراميل
كراميل لتزيين الوجه

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



بسبوسة بالرز المصري قلوطين فري
1 كاس رز مصري مطحون
1 كاس جوز هند
نص كاس سكر / واحد زبادي
ربع كاس زيت
ثلث كاس ماء / ملعقة وسط بكنج بودر
تدهن الصنيه بطحينة
وتزين باللوز وبالفن

ام اميرد

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



المقادير / بسبوسة جلوطين فري
2 كوب دقيق ذره صفراء مجروش
1 كوب جوز الهند / 2 بيض
1 ملعقة كبيرة بكنج بودر / نص كوب زيت
كوب سكر مطحون / 2 عليه قشطة
تعجن كلها سوى وتدهن الصنيه
بالطحينه السائله وتوضع العجينه وتدخل
الفرن ويصب عليها حليب محلى وبالعافيه
ام احمد

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



عمارة ملكة القلوتين
قلوتين فري
على النار اصبع زبدة واذا ذابت نضيف 2
فنجال سكر ثم 2 قشطه ثم نذوب 3 ملاعق
بودرة كاكاو بفنجال ماء ونضيفه على الخليط
واذا تجانس نرفعه من على النار ... نغمس
البسكوت بالخلطه ونرصه بالطول في صينييه
بايركس ثم في التلاجه حتى يبرد ويتماسك
ثم يقطع بشكل مائل ويصف في صحن
التقديم ...
ام شهد

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



حلا قلوتين فري
المقادير والطريقه: ياكيت ونص بسكوييت
مطحون مع اصبع زبدة وثلاث ملاعق قشطه
الطبقه الثانيه: عليه زيادي ونص كاس
حليب نيدو ونص كاس سكر واربع حبات
كيري في الخلاط الطبقه الثالثه: اوريو
مطحون الطبقه الرابعه: كاس حليب مع
ظرفين كراميل وتزين برشه كاكاو
وبالعافيه

رشا

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutefree2013



بسبوسة قلوطين فري
المقادير / قشطه / سميد ذره فري قلوطين /
جوز الهند / زيت / فنجال سكر وملعقه بيكنج
بودر / حبة بيض / شوي فانليا
الطريقه توضع المقادير السابقه في مقياس
عليه القشطه وتخلط لحد ماتجانس وتوضع
في الفرن
ثم تسقى شيره
نورده الرويثي

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



قطع شكولاته بالتوفي والارز
قلوتين فري
تذوب شكولاته ساده في حمام مائي وقطع
صغيره من الزبد وتدهن قوالب الكيك
المصنوعه من السلكون بالشكولاته وتوضع
بالفريز تقوم بعمل التوفي وهي عباره عن
فنجان قهوه سكر يذوب ثم نضيف فوقه
ملعقتين كبيره من قشطه المراعي نقوم
بالضافه ملعقه صغيره في كل قالب من
القوالب المدهونه بالشكولاته بعد ان تجمده
نعيدھا للفريز ونقوم بتحضير القليل من
الارز مع القليل من شكولاته نيوتلا او اي نوع
مفضل لكم نضع ملعقه كبيره من هذا الخليط
فوق التوفي في القوالب بعد ذلك تذوب قليل
من الشكولاته مع الزبد لتغطي القوالب
لتثبيت المكونات ثم توضع بالفريز الى ان
تجمد والافضل تركھا في الفريز للحفظ ويألف
عافيه
ام رغد



صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



بسبوسة بالشوكولاته قلوطين فري
كاس ونص ذره مجروشه
منقوعه بقليل ماء حار حتى تلين
كاس جوز هند
ملعقه كبيره bp
٣ ملاعق كبيره كاكاو بودره
نخفق بيضات+فانيلا+نص كاس سكر+نص
كاس زيت+عليه قشطه
نخلط جميع المكونات وتخبز فالفرن وبعد
ماستوي تسقى بحليب مكثف محلى ويرش
الوجه بالشوكولاته المبشوره.

جواهر

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



دونات قلوطين فري
المقادير: كوب خليط خبز طري
كوب تايبوكا / نصف كوب حليب بودره
ملعقه كبيره بكنج / رشة ملح
ربع كوب زيت
ملعقه كبيره خميره / ربع كوب سكر
ثلاثة ارباع كوب ماء دافئ (125 مل)

الطريقه: تخلط النواشف جميعا ماعدا
الخميره والسكر تذاب في الماء لدقائق
ثم تصب على الدقيق وتعجن
ل 5 دقائق باليد وتترك لتخمير ربع ساعه
ثم تشكل وتترك لترتفع لمده نصف ساعه
وتقلى بزيت درجه حراره متوسطه مع
الاستمرار بالتقليبوبالعافيه

ام اوس

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



حلى برافلي فري قلووتين
ملعقتين زبد
عليه كامل حليب مركز
ثلاث كاس شوكلاته بودرة
كاس حليب بودرة وتحرك لمدة 10
دقائق تثقل ثم تفرش بصينية وتترك
تبرد بعدين بالثلاجة
ام الوليد

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



بسبوسة فري قلووتين

1 كاس دقيق ذرة
3/4 كاس سكر
1/2 كاس جوز الهند
3 م ك حليب بودرة
1 م ك بكنج باودر/فانيليا
4 حبات بيض/1 كاس لبن
1/2 كاس زيت
نخلط السوائل مع بعض بالخلاط
اليدوي ونحط عليها المواد الجافة
ونحطها في فرن ساخن لمدة 20
دقيقة
وبعد ما نخرجها نصب عليها 1/2
حليب نستلة ونرش فوقه جوز الهند
هند

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



بسكويت جوز هند فري قلووتين
لذيذ وسريع

المقادير

4 كاسات جوز هند
1 حليب نستله مركز كبير
2 بيضه
1/2 بيالته زيت ذره
ملعقه صغيره بيكنج بودر
ذره فانيليا

الطريقه

تعجن مع بعض باليد وتشكل وتوضع
في الفرن حتى تتحمر وبالعافيه
ام عزام

صور الوصفات لله
وليست للبيع

PhotoGrid

@glutenfree2013

حلى الشموع فري قلووتين
الطبقه الاولى 2ك حليب نيدو
محموس - 1 قشطه - 3/4 كوب زيت -
كوب سكر - 3 بيضات - ملعقه صغيره
فانيليا - ملعقه كبيره بكنج بودر
كل المقادير في الخلاط وتصب في
صينيه مدهونه بزيت وتدخل الفرن
حتى تستوي
الطبقه الثانيه/ في الخلاط علبه
نستله + 10 حبات جبن كيري وتدخل
الفرن من فوق حتى تتماسك دون ان
تحمر ثم تقطع مربعات ويوضع عليها
غطاء ماء وترش بالكاكاو البودره ثم
يوضع شاي بالوسط.. وبالعافيه
ام اياد



صور الوصفات لله
وليست للبيع

PhotoGrid

@glutenfree2013



صور الوصفات لله
وليست للبيع

كنافه قلوطين فري
2 كيس شعيرية الارز توضع في
الخلاط الدائري لطحنه يضاف له
نصف اصبع زبد وكاس ماء حار ويخلط
جيدا ويترك لمدة ربع ساعة يتشرب .
الحشود : على النار كاس ونصف حليب
وفانيليا و3 ملاعق نشا ليثقل ويبعد عن
النار ويخلط معه 2 علبه قشطه طازجه
نضع في الصينيه نصف الشعيرية ثم
الحشود ثم باقي الشعيرية
تغلف بالقصدير وتدخل في الفرن
نصف ساعة ثم يزال القصدير وتحمر
من اعلى ثم تشرب بالشيره ثم تغطى
حتى لا تجف وبالهنااء والعافيه
ام فهد

@glutenfree2013

حلوى البارفي



صور الوصفات لله
وليست للبيع

2 كاس حليب بودرة
عليه حليب مركز كسر
نصف اصبع زبد صغير
رشة ماء زهر
فستق محروش لتزين
الطريقة
يذاب الزبد في حمام مائي
يضاف الحليب البودرة
ثم يسكب الحليب المركز
ويحرك 10 دقائق حتى تتماسك
العجينة ويضاف ماء الزهر
يبرد في صينية ويرش بالفستق
يدخل في الفرن حتى يبرد ويتماسك
تحماتي: ام الوليد

@glutenfree2013

حلى الزبادي
الطبقة الاولى :
بسكوت شاهي مطحون يخلط مع اصبع زبدة ثم ترص في
صينية
الطبقة الثانية :
عليه زبادي مع 7 فناجيل حليب بودره و 3 فناجيل سكر
مطحون توضع بخلاطه ثم تصب فوق الطبقة الاولى
تدخل بالفرن الى ان تتماسك الطبقة الثانية بدون ما تحمر
الطبقة الاخيره :
كاس الاربع مويه ظرف كريم كراميل وملعقه صغير
نسكافيه .. تطبخ على نار هاديه ثم تصب فوقها وتوضع
بالثلاجه الى ان تتماسك الطبقة الاخيره .. وبالعافيه
منال الدوسري ..

@n0lh



صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



صورالوصفات لله
وليست للبيع

روكي رود قلوطين فري
حبنتين شكولاته دوف ساده 93.6
جرام (188 جرام)
ملعقه صغيره زبد
نذوبهم في الميكرويف ثم نخلطهم
مع 5 حبات بسكوت قلوطين فري
نصف كاس مارشملو حبات صغيره
ويفضل وضعها في الفريزر عشر دقائق
قبل الخلط تصب في صينييه على ورق
زبد وتساوى ثم في الثلاجه خمس
ساعات ثم تقطع وترش سكر بودره
ام فهد

@glutenfree2013



كرات جوز الهند
جوز الهند
حليب نستله
فستق

الطريقة

يعجن جوز الهند بحليب نستله ثم
يحشى بالفستق
دائره

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



بسبوسة تركية جلوتين فري

المقادير: 1 كاس سكر

1 كاس سميد جلوتين فري

1 كاس جوز هند 1/2 كاس زيت

عليه زيادي (170 مل)

بيضة + م ك بكنج بودر

جميع المقادير بوعاء واخلطها ثم

وزعيها بالقوالب الورقيه ودخليها

الفرن من تحت حتى تنضج وتأكدي

بتدخيل عود الاسنان ثم من فوق

لتنحمر ولما تخرج من الفرن يصب

عليها ملعقه كبيره نستله وزينيها

حسب رغبتك ودخليها الثلاجه والف

صحه وعافيه

وسن

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



ثم تشكل في قوالب المعمول أو هي
التي البيتي فور
توضع في صينية مفروشة بورق
الزبد وتدخل فرن حار على درجة
180 لمدة 10-12 دقيقة نخرجها من
الفرن وتغطي بغطاء حتى تبرد قليلا
عند خروجها من الفرن تكون هشة
جدا لدرجة التفتت عند لمسها
بالإمكان حفظها في الفريزر في إناء
محكم الإغلاق
أه سميت

كعكات العسل فري قلوطين
400 جم زبد بحرارة الغرفة
فنجان سكر
3 كاسات دقيق خالي من القلوطين
صاحبة الوصفة استخدمت
نصف كأس دخن / كأس تابيوكا
كأس ونصف رزغروي يخلطن سوا
عسل حسب الحاجة
في وعاء العجان تضرب الزبد مع
السكر حتى تصبح طرية يضاف
الدقيق ونعجن على سرعة بطيئة ثم
نضع العسل على دفعات مع استمرار
العجن حتى تتشكل عجينة طرية
وناعمة لا تلتصق باليد
وتوضع في الثلاجة 10 دقائق

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



كيك بوب قلوطين فري
أي كيك شوكولاتة أنت معتمدتها
حتى لو كانت بايته أو كيك
الميكرويف يفتت ويخلط بحليب سايل
ونوتيل حتى تتكون عجينة قابلة
للتكور ثم تكور وتوضع فيها عود
حلويات ويغطس في شوكولاته سايلة
خالية من القلوطين أو شوكولاته
بيضاء خالية من القلوطين ويزين
بزينات الحلويات ثم يبرد ثم يغلف
باكياس شفافة (ملاحظة يغمس
العود في الشوكولاته السايلة قبل
غرسه في الكرد ويوضع في الفريزر
حتى يثبت)
أه عبدالرحمن

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



بسكويت جوز الهند فري قلووتين
المقادير/5 بيض بيض /فانيليا
1/2 كأس سكر ناعم/3كوب جوز هند
5 ملاعق زيت انا استخدمت زيت زيتون
ملعقة بينكج بودر
الطريقة

يخفق بيض البيض مع الفانيليا حتى
يصبح لونه ابيض ، ثم نضع السكر
ونخلط حتى يصبح الخليط هش ثم
نضع بالتدريج جوز الهند ثم البيكنج
بودر واخيرا الزيت ثم تشكل وتوضع
في الفرن وينبغي ان يكون الفرن على
حرارة متوسطة لانه يستوي بسرعة
ام عزام

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



بلاليط فري قلووتين
يحمس شوي شعيريه مع زيده المرامي
حتى تتحمر ويضاف باقي الشعيريه
مع شويه مويه وسكر وهيل وزعفران
على حسب الرغبة وتغلى شوي حتى
تلين حوالي دقيقتين او 5 دقائق
بالكثير وتصفى ويقل بيض لوحده
ويضاف فوقها بعد ماتستوي
ام ضي

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



كيكة الدخن بالتمر فري قلو تين
المقادير 3 بيضات / كاس سكر
نصف كاس زيت
نصف كاس حليب سايل
ملعقة بكنج بودر / كاسين دخن
تخلط وتصب في قالب ويوزع في
العجين تمر منزوع النوى وتخبز
ام ريماس

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



زلا بيه فري قلو تين

المقادير
٢ كوب نشا الذره
ملعقة دقيق الارز الغروي
ثلث كوب دقيق رز عادي جاهز
عليه ونص زيادي
ثلث كوب مويه
نص ملعقة شاي كربونات الصديوم
وشويه زعفران
يوضع الخليط في كيس ويشكل في
الزيت ويقل
مقادير الشيره
كاسين سكر وكاس ونص ماء ونص
ليمونه
ام لين

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



صورالوصفات لله
وليست للبيع

شيز كيك فري قلووتين
الطبقة 1/ بسكوت شاهي مطحون
مع اصبع زبدة
الطبقة 2/ كاس سكر/ كاس كريمه
٥٠٠ جرام فلاديفيا / كاس ماء ساخن
٢ ظرف جلاتين
يذاب الجلاتين مع الماء قبل العمل
وتخرج جبن الفلاديفيا بحراره الغرقه
قبل العمل بساعه او ساعتين
بعد ذلك ي
خلط الفلاديفيا والكريمه الخفق
والسكر حتي تتجانس ثم يضاف
الجلاتين ع دفعات
الطبقة 3 / مربي كرز
منى

@glutenfree2013



صورالوصفات لله
وليست للبيع

حلاالرمان فري قلووتين
الطبقة الاولى / كيك
الطبقة الثانية / 4 قشطة 4 كريم
كرم
1 علبة حليب مركز محلى 1 ظرف
دريم ويب مخفوق تخلط مع بعض
بالخلاط ثم تقسم الى نصفين ونضع
على النصف الاول 2 ملعقة كبيرة
كاكاو بودرة وتخلط جيدا
ثم نضع على الكيك قليل من خليط
الكاكاو ونضع الطبقة الثانية قليل من
الخليط السادة
واخيرا نزينه بالرمان
هند

@glutenfree2013



بودينغ الرزفري قلووتين

المقادير تقريبه
كاس رز مصري ماركته green farms
خالي من الجلوتين / كاستين ماء
حليب استعملت كوب خليط حليب أرز
و حليب لوز و مرات إذا ما متوفر كوب
حليب نيدو مع ماء
سكر حسب الرغبة إذا بحط ٢ ملاعق
كبيره سكر / ملعقة زبد / عود فانيليا
نص كاس كريما الخفق انا استعمل
كريما الصويا soy cuisine
راس ملعقة ملح لتصحيح الذوق

للتزين

أي نوع فواكه موجود فراولة او توت او
خوخ
قطعيه قطع و حطي عليها سكر و
عصره ليمون و على نار هاديه و مرد
مرد حركيه الفواكه حطع مانها و
السكر يدوب لما تستوي الفواكه حطي
الكل في الخلاط على ضربات خفيفه
ورا بعض لكي نحافظ على قوام ثقيل
و عند التقديم حطي الصوص فوق
البودينغ

صوفيا

صورالوصفات لله
وليست للبيع

أحط الرز مع الماء على النار مع ملح
و القدر مفتوح اول ما يبدأ في الغليان
أخطف النار مع التحريك الدائم
لتكسير الرز بعد ٥ دقائق أضيف
الحليب مع التحريك و النار هادئة ثم
السكر إذا احتاج ماء ممكن إضافة ماء
أو حليب بسيط مع التحريك لين يصير
الرز مع الحليب شي واحد متجانس
يشبه مهلبية ثم أضيف الكريما و
استمر في التحريك ثم الزبد و
التحريك لين يذوب الرز
بعدها أحطه في كاسات و أخليه يبرد
في الثلاجة

@glutenfree2013



سينيون بالصامولي فري قلووتين
نضع حليب شوكلاته سائل + الحليب
المركز فيلور + قرفة + حبة كيري
يصب على الصامولي بعد تقطيعه
دوائر و ثم يوضع بالفرن قليلا ثم
تجهيز الصوص حليب محلى + قشطه
+ حبة كيري
ووضعه على السينيون ثم بالثلاجه
قليلا إذا اردت و وضع المكسرات
منال

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



1 كنافة فري قلووتين
بيضة واحده / نص كاس سكر
نص كاس زيت / 1 قشطه
ملعقه كبيره بكنج بودر/فانيلا
الطريقه
اخلط جميع المقادير في الخلاط
معدا الشعيريه اكسرها واصب عليها
نص ساعه وهي مخلوطه بالخلطه
عشان تلين شوي ونجهز الحشود

مقادير الحشود
1 كاس ماء / 1 قشطه / ملعقه سكر
6 ملاعق حليب بودر
ملعقه طحين شار
نص كاس نشا مذوب في مويه
4 حبات جبن كيري أو المراعي
نخلطهم مع بعض على النار حتى
تختثر
نحط في صينيئه الفرن نص كميه
الشعيريه وفوقها الحشود ونكمل النص
الثاني من الشعيريه ونزينها بالفستق
وندخلها الفرن بعد ما تستوي يرش
عليها شيره وبالعافيه
ملاحظه : تتحمر بسرعه من فوق
ام ضي

صور الوصفات لله
وليست ليبيع

@glutenfree2013



المقادير / شعيريه الارز باكييت كامل
ربع كوب سمنه فارم / 3 ملاعق نشا
4 ملاعق حليب نيدو ثلاثه ارباع
الكوب ماء / عليه قشطه / 2 حبه موز
ملعقتين سكر / ارشه هيل /
مقادير الشيره
كوبين سكر / كوب ونص مويه /
نصف ليمونه / 5 ملاعق حليب مركز
محلى من نستله قليل الدسم

الطريقه: نضع الشعيريه مع سمنه فارم
بصاج على نار هاديه ونبدأ بتحمير
الشعيريه الى ان يصبح لونها ذهبي
ستصبح هشه وسهله التكسير ونبدأ
بعمل القشطه نضع الماء والنشا والحليب
على النار والموز والسكر ويهرس ويخلط
الى ان يتماسك ثم نضع القشطه
ونحضر صينيئه ونضع نصف مقادير
الشعيريه ثم نضع الحشود ثم الطبقة
العلويه ونضعها في الفرن لمدة ربع
ساعه على درجه حراره 180 من
الجهتين وبعد النضج تسقى بالشيره
ولازم تكون بارده ويخلط معها الحليب
المركز وتترك 10 دقائق وتقلب
ام لين

صور الوصفات لله
وليست ليبيع

@glutenfree2013



قطايف فري قلوطين
3 بيضات وشوي فانيليا
تخفق مع بعض لمدد 5 دقائق حتى
ينتفش او يبيض
ثم نضع عليها فنجان ونص سكر
وفنجان حليب وتخفق مع بعض
ثم نضع عليه بالتدريج والتناوب
كاس مويه كاس دقيق فري جلوتين او
ذره بيضاء ناعمة/ملعقه كبيره بيكنج
وتكون عجينة هازي البان كيك
وتصب على الصاج بشكل دواير وتحمر
من جهة وحده ثم ترفع ويوضع
قشطة مراعي في الجهة البيضاء
ونسكرها ونصب عليها شيره
اه احمد

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



توفية فري قلوطين
كوبين حليب محموس.. 1 كوب رز
مصري مطحون أو سميد ذره.. بيضتين..
نص كوب زيت.. كوب مويه او حليب
ملعقه وسط بكنج بودر.. والحشوه
بسكوت او مكسرات وتزين بالتوفي

Nonh*

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



بسكويت فري قلووتين
3 حبات بيض كاسه كبيره زيت كاسه
كبيره سكر ناعم فانيليا ملعقة
صغيره بكنج بودر فري قلووتين
نصف ملعقة صمغ نصف كاس رز
غروي دقيق الذره الصفراء او اي
نوع حتى يتماسك ولا يلتصق باليد
تعجن المقادير باليد وتشكل
بالا البسكويت وان لم يجد تشكل
دوائر متساويه ويمكن اضافة الكاكاو
وتوضع بالفرن على نار متوسطه
ام لينا

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



بيضيتين اربع كاس زيت / فنجالين سكر
ثم تخفق مع بعض ثم يضاف علبه
قشطه ونص كاس جوز هند وتخلط
مع بعض ثم يضاف كاس رز مصري
مطحون وملعقة سمس ويخلط مع
بكنج وصمغ ويخلط وتصب بالقوالب او
صينية وتدخل الفرن وبعد النضج
تسقى شيره او تزين بشوكولاته
ام عبد المحسن

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



كـب كـيك فـري قـلوتـين
7ملاعق دقيق
7ملاعق سكر
7ملاعق حليب سايل
7ملاعق زيت
بيضه
شوي فانيلا
ملعقة صغيرة بيكنج بودر
ربع ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم
تعجن مع بعض وتوضع في القوالب
وتدخل الفرن
ملاحظه اذا تحبون تغييرون النكهه
ضيفو ملعقة صغيرة كاكاو او نسكافيه
دانت

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



كـيكـة الـ3دقايق فـري قـلوتـين
المقادير
3ملاعق كبيره دقيق ذره صفراء
3ملاعق كبيره سكر مطحون
ربع ملعقة صغيرة بيكنج بودر
1ملعقة كبيرة شوكولاته بودرة
تخلط سوا
عليها 1بيضه/3ملاعق زيت/4ملاعق
حليب سايل وتخلط ثم تصب في
فناجيل بلاستيك وتدخل في
المايكرويف لمدة 3 دقائق
**ملاحظه لا تملأ الفناجيل حتى ما
يزيد الخليط من الأطراف
ام احمد

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



مقادير التغطية / كريمة التوتيل
٦٠٠ غ سكر / حوالي كوب كريمة الخفق
١٠٠ غ زبدة / ٢٠ ملعقة طعام ماء
٨ ملاعق التوتيل

١- اذوب الشوكولا في قلوطين
المقادير / ٦ بيضات حجم كبير
(٢ كوب الاربع) دقيق فري قلوطين
ربع كوب بودرة الكاكاو
٢ كوب سكر بودرة / ٢ م ص بيكنج بودر
٢ م ص فانيليا / كوب حليب
٢ ملعقة كبيرة زبدة
الطريقة: ١- اشعلي الفرن على درجة
حرارة ١٨٠ درجة وادخلي صينية
الكيك بالزبدة ورشة دقيق
٢- نضع مقدار الحليب عالنار حتى
يغلي ونطفي النار ونضع على الحليب
الزبدة لنذوب
٣- نخفق البيض والسكر والفانيليا
لمدة ٥ دقائق حتى يصبح لونه ابيض

الطريقة: نذوب الزبدة ثم يضاف
لها كريمة الخفق والتوتيل وتقلب
بسرعة بالشوكة ويفضل بالخلط لكن
تبرد الزبدة
- نضع السكر في قدر واسع مع الماء على
النار ليصبح لونه كالكراميل
- عند ما يصل لون السكر الى المرغوب
به نضيف خليط التوتيل مع التحريك
بسرعة كي لا تتجلط المقادير وان
احسست بتكتلات دعي الخليط على
نار خفيفة وسيدوب من تلقاء نفسه
- يستخدم بعد ان يبرد ككريمة للكيك
او لين

٤- نحضر الحليب وهو ساخن ونضيف
الحليب بشكل خط رفيع جدا أثناء
الخفق حتى انتهاء الكمية والخفق
مستمر ويجب عدم التسرع وإضافة
الحليب مرفوحد لضمان نجاح الخلطة
وحتى يصبح الخليط ثقيلًا ويحتوي
على فقاعات
٥- انخلي الدقيق والكاكاو والبيكنج
بودر وادخلي بوضع ملعقة ملعقة على
الخليط مع الخفق ببطء حتى انتهاء
الكمية واختلاط الدقيق بالخليط
جيداً
٦- يسكب خليط الكيك في صينية
الخبز وتوضع بالفرن لمدة ٤٠ دقيقة
٣٠ دقيقة وتناكدهم مناهيعة الشوي

صور الوصفات لله
ولست للبيع



(فطيرة الليمون)

اصبح زبدة

كاسين دقيق رز مع اضافته.. ملعقة صغيرة

صنع زنتان... او استبداله بادقيق فري

جلوتين مع الاستغناء عن الزنتان...

طبعاً تضاف الزبدة للدقيق وتترك باليد...

٢- فنجان حليب سائل + ملعقتين سكر

+ ملعقتين صغيرة خميرة... يضرب بالخلط

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

ثم يضاف للدقيق والزبدة وتجمع جيداً

@glutenfree2013



صور الوصفات لله
وليست للبيع

كيك فري قلووتين
2 كاس دقيق/بيضتين/ربع كاس زيت
نصف كاس سكر/ملعقه صغيره فانيليا
ملعقه كبيره بكنج/كاس حليب سايل
في قوالب الكب كيك نضع مقدار
ملعقه كبيره من العجين ويخبز بالفرن
مقادير الصوص للتزيين
2ملعقه كبيره سكر بني
ملعقه صغيره زبد
نصف علبة حليب نستله المحلى
ملعقه صغيره قرفه مطحونه
نصف كاس لوز مبشور
نحط الزبد والسكر والنار ونضيف
لها الحليب المحلى والقرفه واللوز
العنود

@glutenfree2013



صور الوصفات لله
وليست للبيع

كيكة المكرويف قلووتين فري
2ملعقه دقيق/بيضة/ملعقه كبيره زيت
ربع ملعقه صغيره بكنج
ملعقه كبيره سكر ملعقه صغيره كاكاو
بودره/ملعقه صغيره قطع هيرشي
اوي قطع شوكولاته/ملعقه كبيره
حليب بودره/ملعقه صغيره نوتيللا
تخلط وتوضع في قالب السوفليه في
الميكرويف لمدد 80 ثانيه او 90
وممكن نعمل منها كوب ايس كريم
تفتت الكيكة وتعجن بشوي حليب
سايل وثم نشكلها في قالب ويوضع
عليها ايس كريم فانيليا وتزين
بالشوكولاته كما في الصود الثانيه
ام عبد الرحمن

@glutenfree2013



تشيز الحليب المحموس قلوطين فري
الطبقة الاولى في الخلاط ٣ بيضات
ربع كوب زيت / ثلاث ارباع كوب سكر
ملعقة صغيرة باكينج باودر
كوب حليب محموس خفيف يوضع في
الفرن من تحت ثم من فوق
الطبقة الثانية عليه زيادي
6 فناجين حليب بودرة
ثلاث فناجين سكر / ظرف كريمه
تخلط وتوضع على الكيكه وتدخل
الفرن من فوق لتتماسك فقط



صور الوصفات لله
وليست للبيع

الطبقة الاخيرة قشطه
4 جبن كيري / ظرف دريم ويم ويب
ملعقة كبيرة شوكولاته بودرة تخلط
جيذا وتوضع على الطبقة الثانية
وتوضع في الثلاجه لتتماسك وتزين
بالشوكولاته السائلة حسب الرغبة
ام عبد الرحمن

@glutenfree2013



مقادير تغطيه الكيكه
١٠٠ جرام شوكولا خام
نصف ظرف كريمه كراميل
ربع كاس حليب
نصف كاس سكر
توضع على نار هاديه الين تتماسك
وتصب فوق الكيك ..
ام لين

كيكه بدون دقيق فري قلوطين
المقادير 3 بيضات / ثلث كوب زبد
ثلث كوب كاكاو بودرة
١٥٠ جرام شوكولاته خام
كوب الاربع سكر / كرتون كريم كراميل
ملعقه شاي بكنج باودر
نص ملعقه صغيره فانيليا
ثلاثه ارباع حليب سائل
اولا نذوب الشوكولا مع الزبد في حمام
مائي ثم نضعها في زبدية ونضع السكر
ونخلط ثم البيض ونخلط جيذا ونضع
ظرف الكريم كراميل وبعد نخل
الكاكاو الباور نضع عليه البكنج باودر
ونخلط بهدوء ثم نضعها في صينييه
قابله للضخ او اي صينييه متوسطه

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



كيك الفراولة قلووتين فري
كوب دقيق ارز الغروي / كوب دقيق
تابيوكا / نص كوب سكر / نص كوب
زيت / بيضه / ملعقة بكنج بودر / ملعقة
بيكربونات الصودا / نص ملعقة فانيليا /
كوب ماء / ملعقة كبيره او ملعقتين جلي
فراوله / تخلط وتوضع في الصينيه
بعد دهنها بالزيت ورشه دقيق الارز
وتدخل الفرن
الصوص : بعد ما تطلع من الفرن يخلط
في الخلاط نص علبه حليب مركز
ومحلى / ٤ جبن كيري وتوضع فوق
الكيك وتزين بهيرشي فراوله وتدخل
الثلاجه

ام ضي

صور الوصفات لله
وليست للبيع



طريقة
تحمس شوي حتى يشقر لونها وتضرك
بشوية قشطه وسكر ناعم وترص في
الصينيه المتحركه ويصب عليها
الحشوه وهي عبارة عن
(اربع ملاعق نشا ذره + فتجال سكر
يدوبن بكاس ماء ويغلى لين يثقل
وتطفي النار وتضيضي عليه علبه
قشطه طازجه وتحرك)

ثم طبقه ثانيه من الكنافة وتدخل
الفرن شوي فوق تحت ويصب عليها
الشيره وتكمل بالزستق وتقدم
ام سليمان

كنافة فري غلوتين
طريقة الكنافة اولاً تحضير العجينة
كاسين دقيق ارز عادي + كاس نشا الذره
+ كاس دقيق الذره البيضاء
يوضع في التا فرد العجين وتقديرين
كبيره وتحتها ورق زبد بعددين تيقال
محميه الفرن جدا وتسكرين النار
وتدخليها حتى تنشف وتنفتت



@glutenfree2013



**لمن يحب آخر طبقه لونها احمر
كاس مويّة ونص الكاس شراب فيمتو او
توت وملعقه صغيره نشا الذره مذويه
في شويه مويّة وعلى النار لغايه
ماثقل وتضاف فوق الحلى وع الثلاجه

صورالوصفات لله
وليست للبيع

حلى طبقات قلووتين فري
الطبقه الاولى/بسكويث شاهي
شارمطحون مفروك مع زبد يصر
الطبقه الثانيه/في الخلاط
عليه زبادي وكوب سكر وكوب حليب
نيدو وبيضه وفانيلا وممكن الاستغناء
عن البيض والفانيلا تصب على
البسكويث وتدخل الفرن 10 دقائق من
تحت واذا بردت نضيف
الطبقه الاخيره/ظرف كريم كريميل
خالي من القلووتين وربيع ملعقه نسكافه
خالي من القلووتين وتذوب بشويه مويه
وتوضع على النار لتغلي ثم توزع على
الطبقه الثانيه ويدخل الثلاجه
ام ضي

@glutenfree2013



صورالوصفات لله
وليست للبيع

حلقوم منزلي فري قلووتين
2 كوب ونص سكر وكوب ونص ماء
وعصير نصف ليمونه توضع على النار
لحد ما يغلي ويذوب السكر بعدين
نذوب كوب نشاء ذره مع نصف كوب
ماء ونضعه على السكر بالتدريج
ويحرك حتى لا يتكتل ونتركه على
النار لمدّة ساعة مع التحريك بين كل
فتره على نار واطيّه وفي الاخير نضع
ملعقه ماء ورد او فانيلا حسب الرغبة
ثم يوضع في صينية مستطيله
مدهونه بالزيت ومرشوشه بالنشاء
الكثير ويوضع بالثلاجه حتى يبرد ثم
يقطع مكعبات ويدحرج في نشاء الذره
ام عبد الرحمن

@glutenfree2013



معمول فري قلووتين
المقادير / كوب ونص دقيق ذره صفرا
ملعقتين زيت / اربع ملاعق سكر وممكن
تضيقي حسب الرغبة
ملعقه كبيره بيكنج بودر
ملعقتين حليب بودر ماء للعجن
تمر مهروس.
الطريقه.

تخلط جميع المقادير ماعدا التمر
وبعد العجن تحشى بالتمر وتشكل
وتوضع في صينية وتخبز بالفرن
نوره الرويشي

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



معمول فري قلووتين
1ك دقيق ذره .. 1ك دقيق رز.. 1ك نشا
ذره .. 1ك سمنه .. نص كوب زيت.. نص
كوب سكر ناعم .. نص كوب حليب
بودر .. رشه محلب.. 1م ص خميره ..
كوب ماء دافي للعجن افضل شي انك
لما تحطين كل المقادير ماعدا
الخميره تتركينه ست ساعات معجون
بعد ست ساعات تنحط الخميره
ويترك من نص الى ساعه الحشود تمر
او فستق حلبي
1م بيان

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



حلى التمر فري قلو تين
الطبقة الاولى : بسكوت فري قلو تين
مطحون ومفروك مع زبد و يرص
الطبقة الثانية : تمر كنيز يفضل
خلاص يرص فوق البسكوت
الطبقة الثالثة : نخلط 5 حبات جب
كيري مع 2 قشطه طازجه
ندخل الصينيه بالفرن حراره متوسطه
ثلث ساعه وتحمر تحمير خفيف
وتؤكل حاره وبالعافيه
ام فهد
هذه المقادير لصينيه بايركس صغيره

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfrer2013



صورالوصفات لله
وليست للبيع

حلا فري قلو تين
الطبقة 1/ كاس حليب بودره محموس
علبة قشطه/ نص كاس سكر مطحون
علبة بسكوت مجروش واذا مومتزفر
كاس كورن فليكس
نص اصبع زبد تعجن مع بعض وترص
في الصينيه
الطبقة 2/ علبتين كريمه كرامل
ملعقتين كبيره كاكاو
كاس حليب (ملعقتين حليب بودره +
كاس الماء) توضع على النار حتى
تقلي ثم توضع على الطبقة الاولى
ويدخل الثلاجه
ملاحظه : الطبقة 2/ تجمد بسرعه
دائره

@glutenfree2013

تشيز كيك ميني فري غلوتين
المقادير : بسكوت فري قلوطين /زبد
نص عليه نستله / 8 حبات جبني كيري
جيلي

الطريقة:- يخلط البسكوت بالزبد
ويرص بصينية الميني تشيز كيك
- بالخلط المستله والجبني وتصب فوق
البسكوت

- تدخل من فوق على الفرن لحد ما
تتماسك "بدون ما تتحمر الطبقة".
- نطلعها من الفرن ونخليها تبرد بعدها
نضيف الطبقة الثالثة جلي " وممكن
استبدالها حسب الرغبة"
- ندخلها الثلاجة لحين وقت التقديم
رنيم



صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



حلا فري غلوتين

ملعقتين سكر مصحون
ملعقتين قشطة المراعي
واربع ملاعق ككاو بودره
ونص كاس حليب المراعي
بسكويت فري غلوتين مكسر صغير
يخلط مع بعض بعددين يضاف عليه
البسكويت ثم يوضع في قصدير
ويلف بشكل اسطوانتي نفس الصورة
ويدخل الثلاجة لحد مايجمد
ويقطع حلقات ويزال القصدير قبل
التقديم..... وبالعافية
لمى



صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



شكولاتة العيد فري غلوتين
شكولاته خام تذوب ثم توضع في
القوالب وتحشي حلاوه طحنيه او
توفي او تخطط مع الشكولاته مكسرات
او حلوي بحرنيه علي حسب الرغبة
ام عبدالهادي

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



بسكوت بالعسل فري قلوطين
نصف كاس سميد الذرة
ربع كاس دقيق اي نوع فري قلوطين
ربع كاس سمس
م ص بكنيج بودر
م ص صمغ زانثان
وقشطه وبيضه
الطريقه

نضع جميع المقادير مع بعضها ثم
نفردها على سطح مرشوش بالدقيق
ويقطع دوائر ثم يقلي بالزيت ويسقى
بالعسل او الشيره
منال

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



بسبوسة التوفي فري قلوطين
المقادير: 1 ظرف كريم كرم
2 كاسة شاي جوز هند / 1 قشطة سائلة
1 بيالة شاي دقيق فري غلوتين
1 كاس سكر / نص كاس زيت / بيضه
ملعقة بيكنج باودر
ملعقه صغيره فانيليا
1 كوب مويافيه 2 ملاعق حليب

الطريقه: الطبقة 1 / تخطط جميع
المقادير مع بعض وتصب في الصينيه
الطبقة 2 / تخطط عليه القشطه مع
اربع ملاعق سكر وتوضع ع النارحتى
يذوب السكر وتضع عليها كريم كرم
نذوبه في حليب ومويافيه يبق ع النار
وتدخل الثلجه حتى تبرد وتقدم
ليلي

صورالوصفات لله
وليست للبيع

(تشيز كيك التمر ...)
الطبقة الاولى : كاس دقيق او حيد
ذره او ارز + كاس جوز هند
+ نصف كاس سكر .. جميعها تشكر على
النار .. وبعد ما تضيف لها ثلث كاس
ماء وتعجن ثم تفرد بقالب او قالب
التشيز كيك

الطبقة الثانيه : عسله جبن قلاوينا 400 غم .. بيضتين
+ نصف كاس سكر + ربع كاس حليب + فانيليا
تخفق الجبن حتى يصبح لها رغوه بسيطه ثم يضاف
لها السكر والحليب والتمر وتفق بعدها يضاف البيض
بالتتابع ثم يضاف القلايلا والفرفه بعدها تصب
بالقالب وتدخل الفرن من اعل حتى تتاسك الطبقة
الطويه .. ثم تخرج وتزين فوقها بوردرة الكاكاو
والف صه وهنا

(حكاية عطر) hkayah.k



Textgram

@glutenfree2013



حلاوة الجبن فري غلوتين
المقادير كاس ماء وكاس شيرة
موزاريلا المراعي .. حببتين
ماء زهر / كاس سميد الذرة
يقلى الماء والشيرة ثم يضاف اليها
الموزاريلا وتحرك حتى تذوب ..
يضاف اليها السميد وماء الزهر وتحرك
حتى يكون مثل الكتله ..
تصب العجينة وهي حارة على صحن
مسطح كبير فيه شيرة عشان ماتلتصق
ولا تنشف
تترك حتى تبرد ثم تقطع وتحشى
قشطرة طازة .. وتقدم .. للشكل يوضع
عليه مكسرات او مربى زهر الليمون ..
ام دلال

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



الطبعة الاولى .. طريقة الابس تشيز كيك ..
تطحنين بسكوت .. ثم تخلطين معه اصبع زبدة .. ثم رصها
بالصنية
الطبعة الثانية ..
تضعين في الخلاط فنيجال سكر .. مع 2 ظرف دريم ويب ..
مع جن المراعي بيضاء .. مع كاس حليب السعدويه ..
بعد الخلط نصينها فوق الطبقة الاولى ثم ضعها بالفرن
ليما تتجمد
الطبعة الثالثة ..
6 حبات سنكرز .. نص اصبع زبدة .. نص كاس حليب
السعدويه .. نذوب في حمام مائي ثم ضعها فوق الطبقة
الثانية .. بعدها حطيناها في الفريزر
وبالهناء والعافيه ..



صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

حلتى الكيكه المفضولاني
الطيفه الاولاني كلكه الزبادى بالكاكاو
المقادير
المقياس عليه الزبادى
عليك زبادى وبنفس عليه الزبادى
دقيق اوز صغيري ناعم ونصفها او
اقل زيت 3-4 بيضات بودرة الكاكاو 3 ملائيل
بودرة 3 ملائيل م الزيت ثلاث ملائيل ثم
نضرب البيض م المقادير ثم نمدل الفرن
نضاف المسح سركها نبرد ثم نضاف
نعد المسح عليه حليب حليب وبنفس
نوقها حوز نعد بنفس بودرة

الطيفه الثانيه بنوت كاكاو مع
قسطه مع سكر ويحرك على النار
ثم نضب فوق الطيفه الثانيه
يشكل عضولاني او بانكانيا
نضاف حليب حليب بودرة كاكاو
نعد الطيفه الاخره
وبالوان والماديه
(مكايه عطر)

**صور الوصفات لله
ولست للبيع**

صورالوصفات لله
وليست للبيع

حشو قطايف فري قلوطين
قشطة قيمر 250 ملي
4 حبات جبن كيري
2 ملعقة سكر
شوية فانيليا
تخلط حتى يتجانس الخليط ويعد
يوضع بالثلاجة
وقبل التقديم تحشى القطايف
ام فهد

****العجينة المستخدمة للقطايف بطريقتة ام اوسى**

صورالوصفات لله
وليست للبيع



@glutenfree2013



حلا النيوتلا فري غلوتين
الطبقة الاولى بسكوت مبلول بشوي
حليب
الطبقة الثانية ظرف دريم ويب وعلبة
قشطة وعشره حبات جبن كيري
وخمسة ملاعق سكر
الطبقة الثالثة علبة قشطة مع
ملعقتين نيوتلا
وفي الاخير يزين بالبسكوت
ام رغد

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



(عيون اليسوسه بالقشطة والفرقه)
كاس سحيد ذره او ارد .. او دقيق ارد مصري
متوسط النعومه - نصف كوب سكر بودره
- نصف ملعقة كميحه بكنج بودر - نصف زبد
مذاب - عليه قشطة مابعدا عشرين قشطة
بطارجه الفراعنه او الصافي - ملعقة ونصف
فرقه ناعمه
يخلطون جميعا .. ثم تصب بقوالب الكب كيك
الصغيرة .. ويوضع فوق كل وحده قليل من
القشطة الطارجه .. وتدغل الفرن .. بعد النضج
تسقى بالشيرة ..
الف صبحه وعافيه (حكاية عطر)

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



سوفلية فري غلوتين
قبل الإعداد نشعل الفرن العيين
العلوية

2ملعقة دقيق رز و ربع اصبع زبد مع
فنجال سكر تحرك على نار هادية
في اناء آخر نخلط كاس كاكاو بودرة
وكاس حليب بودرة وكاس ماء وتحرك
مع بعض وتضاف على خليط الزبد
على دفتين ويحرك لمدد دقيقتين
دون ان يغلي فقط يسخن قليلا
نخفق 2 بيضة وملعقة صغيرة بيكنج
بودر ويضاف للخليط و يحرك دقيقة
واحدة وينقل الى اواني الفرن ويترك
من 15_20 دقيقة وبالعافية عليكم
ام سميت

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

دونات .. الارز
عليه زبادي + نصف الكاس ماء + م
خميرة تخلط جميعا ثم يضاف ملعقه
صمغ الزئنان .. ويخلط جيدا ثم يضاف
فنجال سكر + نصف بيالة
زيت + ملعقتي .. او ثلاث قسطه
+ ورشه ملح + اضافة قرفه
مطحونه مقدار ملعقه حسب الرغبة
.. وبعد مزجهم يضاف كاسين دقيق
الارز المصري الناعم ويهجن جيدا .

.. وبعد مزجهم يضاف كاسين
دقيق الارز المصري الناعم ويهجن
جيدا .. واذا احتاج اضاف دقيق
يضافه .. ثم تترك حنا تخمر ..
وبعدها يحمى الزيت .. وتبل
اليدين بماء وافر ويؤخذ من
العجينة وتمثل باليد وتفتح وسط
العجينة ثم تقلى .. وهكذا .. اهم
شي تكون اليدين مبلوله جيدا
بالماء .. ثم تسقا بالشيرت او
العسل او شراب الكاكاو .. وبالهنا
والعنه

حكاية عطر



صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



قوالب الشكولاته فري قلووتين
ثم توضع خام تذوب علي حمام مائي
تحشي بعجينه المرزبان مستطيله ثم
بعض طريقه المرزبان لوز مطحون
وكون سيروب مثل الشيرد تعجن حتي
تصبح متماسكه ممكن تعملين منها
اشكال من الحلويات وبالعافيه
ام عبدالهادي

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



تشيز كيك فري غلوتين
الطبقة الأولى: بسكوت شاهي مطحون
مع ثلاث ارباع زبد وبيروص في
الصينية التي قاعدتها متحركة
الطبقة الثانية: 400 غرام جبنة
فيلادلفيا بدرجة حرارة الغرفة
تخلط اولافي الخلاط الكهربائي ثم
يوضع ثلاث ارباع كاس سكر ويخلط
ثم ثلاث بيضات ويخلط ثم يضاف
فانيليا وعصير ليمونة وحده ثم
ملعقتين جيلاتين او ملعقتين نشاء ذرذ

وبالخير قشطرة خفق وتخلط حتي
تنفش ثم توضع على البسكوت ثم
تغطن الصينية من تحت بالقصدير
طبقتين وتوضع بحمام مائي
يعني توضع في صينية اكبر منها فيها
ماء وتدخل الفرن لمدة 55 دقيقة
وبعد ما تستوي تترك لتبرد ثم تدخل
الثلاجة ويوضع عليها الطبقة الثالثة
بأي فليנק أي نوع مرغوب توت او
فراولة او كرز.... وبالعافيه
ام عبدالرحمن

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@ glutenfree2013

حلا قهوة 3 طبقات



الاء

الطبقة الأولى : بسكوت خالي من الجلوتين + زبدة
الطبقة الثانية : بيضتين + 12 جينة كيري + 2 قشرطة + 1/2 كاس
سكر + فانيليا خالية من الجلوتين
تخبز في الفرن حتى تجمد ثم يبرد..
الطبقة الثالثة : 200 مل حليب سائل + 2 باكيت كريم كراميل خالي
من الجلوتين + 1 مك كاكاو بودرة خالي من الجلوتين

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



لقيمات فري غلوتين
كاسين دقيق رز مصري
علبة زيادي ثلاث حبات جبن كيري
اربع ملاعق حليب بودرة
اربع ملاعق نشاء
اربع ملاعق زيت
ملعقة اكل صمغ وملعقة اكل خميرة
وملعتين سكر تعجن بكاس ونص ماء
داهي
وتترك ساعة تخمر وبالعافية
اه تركي

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

حكاية عطر



تشيز بسبوسة
الطبقة الاولى: كيك فير
نرصة بقاع الصينية او بسبوسة
جلوتين مطحون + زبدة + زبادي
وبرص بصينة
الطبقة الثانية: غلبة زبادي
حليب باودر وربع كوب سكر و3 حبات
جبن كيري... تخلط بالخلاط ثم تصب
على الطبقة الاولى وتدخل الفرن عشر
دقائق
الطبقة الثالثة: بالخلاط غلبة قشطة
+ ربع كوب سكر + ربع كوب زيت

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

مقادير الطبقة الاولى كيك سويسرول
نطبق اي طريقة سويسرول لكن
نستبدل الدقيق بدقيق الارز المصري
الناعم او فري جلوتين نقتطعه شرائح
ونرصة بالصينية... ونجهز بعدها طبقة
التشيز



التشيز
المقادير: 6 ملاعق كبيرة لبن + 10 ملاعق
كبيرة جبن فلدا فلدا + 100 جرام جبن
تشيدر مبشور + نصف كوب
سكر + بيضتين + 3 ملاعق كبيرة دقيق
الارز + م ص فانيليا... جميعها بالخلاط

ثم نصلبها على الكيك وندخلها الفرن
عشر دقائق او لئلا تجمد الطبقة او
تلتصق بعدها ندخلها التلاجة. ثم
ندخلها بعشر ملاعق صلصة فراولة او
عربي... وبالهدايا والعائيه



حكاية عطر

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

تشيريوز فري غلوتين
**الوصفة اصلها اسبانية
كاس ماء مع ملعقتين ونص سكر مع
ملعقتين زيت توضع على النار حتى
تغلي ويوضع عليها الدقيق وتعجن اذا
بردت شكلناها اصابع ونقليها واذا
طلعتها من الزيت اغمسها في قرفه
وسكر...وبالعافيه
ام دلال



صورالوصفات لله
وليست للبيع



لقيمات هشة ولذيذة
كاس رزمصري نصف كاس قابيوك
ملعقة اكل ممسوحة صمغ زانثان
ملعقة اكل نشا ذرة يخلطن سوا
ذرة ملح ملعقة صغيرة خميرة فورية
ملعقة اكل سكر ناعم وبيضة
اربع ملاعق اكل زيت زيتون
كاس ونصف ماء (300 مل) يخلطن سوا
ثم يضاف النواشف ويعجن راح تكون
العجينة ثقيلة وتترك ساعة لتخمر
ثم تقلم بزيت محمي بدجة متوسطة
وتسقى شيرة وتقدم
ام أوس

@glutenfree2013

تورقة فري غلوتين
اخبزي كيكيتين بطريقتك وبعد
تبريدها اقسميهما طبقتين وادهنيها
بكريمة الخفق راح يكون عندك اربع
بينهم الكريمة ثم غلظيها من الخارج
بالكامل بالكريمة وزيني الوجه بظليك
وهرشي والجوانب بحبيبات الكاكاو
كريمة الخفق: 500 مل كريمة خفق
بارد جدا + 3 ملاعق كبيره سكر
مطحون + ملعقتين فانيليا بخلاط
الخفق حتى تتكون رغوه كريميه
يمكن اضافه ملعقتين كاكاو بودره
لتغيير اللون والنكهه
وتدخل الفريزر ساعه قبل دهن الكيك
ام اوس

صور الوصفات لله
وليست للبيع



@glutenfree2013

وبالاخير قشطه الخفق تخلص حتى
تنفش ثم توضع على البسكوت ثم
تبطن الصينيه من تحت البسكوت ثم
طبقتين ثم توضع في حمام مائي
يعني توضع في صينيته اكبر منها فيها
ماء وتدخل في الفرن لمدة 55 دقيقه
في الثلاثه ويوضع عليها الطبقة
الثالثة باي فليبق اي نوع مرغوب توت
او فراولة او كرز وبالعافيه
ام عبد الرحمن

صور الوصفات لله
وليست للبيع

تشيز كيك فري غلوتين
الطبقة الاولى: بسكوت شامي مطحون
مع ثلاث ارباع زبد ويريص في صينيته
التي قاعدتها متحركة
الطبقة الثانية: 400 غرام جبنة
فيلادلفيا بدرجة حرارة الغرفة تخلص
اولا في الخلاط الكهربائي ثم يوضع
ثلاث ارباع كاس سكر ويخلص ثم ثلاث
بيضات بيضه وتخلص مثل الثانية
وتخلص والثالثة فانيليا وعصير
ليمونه وحده ثم ملعقتين جيلاتين
ساده او ملعقتين نشاء ذره

@glutenfree2013



كيك فري غلوتين
كاس جوز هند 2 كاس حليب بودرة
كاس رزمصري مطحون
(وفي الخلاط نصف كاس زيت ملعقة
صغيرة فانليا ثلاث بيضات ربع كاس
ماء) يخلط جيدا ويوضع على السابق
ويخلط سوى ثم يضاف ملعقة وسط
بكنج بودر ويخلط جيدا ثم يصب
نصف الخليط في صينية بايركس
مدهونة بزيت والنصف الثاني يوضع
معه كاكاو بودرة ويخلط ويصب خطوط
فوقها وتدخل الفرن من تحت ثم
تحمرفوق وبالهنا والشفا
ام سلطان

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



تمريرة فري غلوتين
تمر بدون عجم + زبدة المصراعي
يعجن ويشكل في قوالب ويرش عليه
سمسم وجوز هند وكاكاو بودرة وقرفة
دائرا

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



حلا فري غلوتين
اعمل خنوط لولبية داخل جوانب
الكاس بكاوكاو هرشي
الطبقة الأولى: بسكوت شاهي فري
غلوتين يغمس بالحليب ويكسر
الطبقة الثانية: حليب نستلة + قشطة
جبين المراعي + حليب نيدو
الطبقة الثالثة: كيك كاكاو يفتت
الطبقة الرابعة: نفس الطبقة الثانية
ونزيد عليه كاكاو بودرة
الطبقة الخامسة: نفس الطبقة
الثانية ونزيد عليه كريمة كراميل
هيري ويزين الوجه بفليك ونقط من دموع
هرشي
ام اوس

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



تشيز كيك الشكولاته قلوطين فري
الطبقة الأولى:
كاس وثلاث بسكوت قلوطين فري
مطحون مع اصبع زبدة
الطبقة الثانية:
علبتين زيادي
14 فنجال حليب نيدو بودرة
6 فناجيل سكر
تخلط جيدا ثم توضع على البسكوت
وفي الفرن عشر دقائق تتماسك ثم
بالتاجه
الطبقة الثالثة: علبه قشطة التاج
3 ملاعق نوتيلا
ام شهد

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



نقوم بعمل زبد سايحة وندهن طبقة
من الجلاش بالزبد ثم طبقة ثانية
وثالثة حتي تتشبع الطبقات بالزبد
نأتي بمكسرات جوز ولوز نجرشها
خشنة ونضع عليها سكر مطحون حسب
الرغبة ثم نقوم بوضع الحشو في
بداية الثلاث طبقات الي حصرناها
بالزبد ونقوم بلصها مثل الرول ثم
نضعها في الصينية ونضع عليها قليل
من الزبد ونقطعها اصابع
صغيرة وهكذا مع بقية الجلاش بنفس
الطريقة وتدخل الفرن من تحت ثم
فوق ثم تشرب بالشيرة الباردة وتزين
بالفستق (عملها بدقيق شار افضل)
ام عبد الرحمن

بقلاود قلوطين فري
كاس دقيق ذرة بيضاء ربع ملعقة
صغيرة صمغ زنثان وشوي ملح وملعقة
كبيرة زيت تعجن بماء حتى تتكون
عجينة مثل عجينة المراسيع
(بالامكان عمل نفس المقادير بدقيق
شار لكن يستغنى عن الصمغ لوجود
السمغ في دقيق شار) تترك ترتاح
لمدة ربع ساعة
ثم تعمل مباشرة على الصاج او تحتها
قدر ماء وذلك بدهن العجينة
بالفرشاة على الصاج على شكل مربع
لتتكون رقاق خفيف الذي يسمى
الجلاش

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



دونات فري غلوتين
بيضة واحده 40 جرام زبد كاس
طحين ملعقة صغيرة خميرة جلوتين
فري ملعقة فانيليا حبه بطاطا صغيرة
و مفور ومهروس بالخلاط كاس حليب
فريش نفس مقدار الطحين رشه ملح
والعجينة تخمر نصف ساعة وتترك
اقراص الدونت وتقلي بالزيت
علياء

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

ابل كرامبل فري غلوتين
الطبقة الاولى: خمس تفاحات
ربع كاس سكر + ربع كاس ماء
ملعقة قرفة ثم يقطع التفاح ويدهن
بالليمون ثم يوضع في إناء مع السكر
والماء والقرفة ويغلى لعشر دقائق ثم
يصفى ويوضع في صينية للخبز
الطبقة الثانية: ثلث كوب سكر بني
ثلث كوب رزمطحون + ملعقة اكل قرفة
نصف كوب لوز مطحون
60 جرام زبد مقطعة
تفرك جميعا باليد ثم توضع على
الطبقة الاولى وتدخل الفرن لمدة
25 دقيقة على درجة حرارة 180
علياء



صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



حلى طبقات الكاس فري غلوتين
الطبقة الاولى اي كيك شوكلاته
تفتتيه وتعجنينه بشوي قشطة...
الطبقة الثانية: 2 كاس ماء 2 كريمه
ملعقة اكل نسكافيه + ملعقة اكل سكر
على النار حتى يغلي وضعيه بالخلاط
مع كاس بسكوت شاهي مجروش وعلبة
قشطة ثم يصب على الكيك
ودخله الثلاجه...
الطبقة الثالثة: 2 كاس ماء 2 كريمه
ظرف كبشينو ملعقتين اكل كاكاو
بودرة وملعقة سكر على النار حتى
يغلي ثم صببه على الكاسات ودخلته
الثلاجه لك حرية التزيين
ام اوس



ملاحظة
الكاس المستخدم يقص من الاعلى
ويقطع به الكيك وتبقى بالقاعد
وتأكدي من اغلاق اطراف قاعد
الكاس بالكيك حتى لا تتسرب الطبقة
الثانية ثم تصب الطبقات بالترتيب
ويطبخ عند التقديم بظفظة خفيفة
على جانبي الكاس

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

بسكويت هش فري غلوتين
المقادير
200 جرام زبد بحرارة الغرفة
8 حبات جبن
ثلاث ارباع كأس سكر
2 كأس دقيق أرز
الطريقة

نخلط الزبد مع الجبن والسكر
ثم نضيف الدقيق ونعجن حتى
نحصل على عجينة مشابهة للبيتفور
باليدي أو بقوالب المعمول كما فعلت
تدخل الفرن على حرارة 170 لمدة
10 - 12 دقيقة من الأسفل فقط
هند



صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfter2013

كنافه قلوتن فري
نطحن توست ونخلط معاه زبد سايحه ونرص
نص الكمية في صينية
الحشو
قشطة طازجة + موزريلا
نضع باقي التوست ثم عالفرن حتى تحمص
تسقى بالشيرة وهي ساخنة

جواهر

صور الوصفات لله
وليست للبيع



@glutenfree2013



صور الوصفات لله
وليست للبيع

تكسر شعيرية الرز بيد الهون
لأنها قاسية
يضاف لها مقدار من الزبدة
وتقلب على نار هادئة (احرصي
ان لا تحترق لأنها لن تشقر)
يضاف الحليب المحلى خالى من
القلوتين (فيلور)
تشكل في قوالب

ام أسامة



الوصفات لله
وليست للبيع

حلاو مصاص فري غلوتين
المقادير: نصف كوب عسل أسود
نصف كوب سكر ربع كوب زيت
50 جرام زبد ربع ملعقة صغيرة ملح
2 ملعقة كبيرة عسل أبيض



@glutenfree2013

الخطوة الثانية

نحضر عصي الشيش الخشبية على
ورق شفاف مع ترك مسافة بينها من
الأفضل تقسيم العصي الى 3 أقسام
بعد ماترتبين الأعواد الخشبية
تمسكها حتى تكون ما يشبه الدائرة
وتلقاها بتمسك في العود
على طرف العصا مع رسم دائرة بظهر
الملعقة وتترك لتجمد ثم ترفع من
الورق وتغلف بورق شفاف وتزين
بالشرائط الملونة
ام سميرة

الخطوة الأولى

توضع جميع المقادير على النار
الهادئة حتى تتجانس المقادير ثم نار
متوسطة مع التقليب المستمر بملعقة
خشبية بعد الغليان بـ 12 دقيقة
نختبر الخليط بأخذ ملعقة صغيرة
منه ووضعها في ماء مثلج واختبار
يجب ان يتجمد بمجرد أن يوضع في
الماء المثلج وينكسر عند الضغط
عليه



افكار لتغطية الكيكات فري غلوتين
الفكره الاولى
عليه قشطه المراعي
ملعقه اكل نوتيللا
وملعقه وسط شوكولاته بودره
وملعقه سكر لذي بحبه حالي
يخلط سوا ويغطى فيه الكيكه



الفكره الثانيه
نص كاس من كريمه خفق المراعي
وتكون بارد جدا
ملعقه وسط فانيليا
ملعقتين اكل سكر مطحون
تخفق سريعا بالخلاط لسبع دقائق
حتى تكون كثيفه
اذا تحبون تقسم نصفين بعد الخفق
وتضيفي ثلاث ملاعق كاكاو بودره
ليكون لديك لونين ونكهه شوكولاته
وممكن الاحتفاظ بالزيادة في الفريزر
بحافظه بلاستيك مراح يتغير
ام رغد

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

خلطه التزيين
يخلط 4 حبات جبنة كيري مع نص
عليه حليب نستله محلي
وتوضع علي الكيكه
ثم يبشر عليه كاكاو ولوز مبشور
محمص قليلا
ثم تصب عليها شوكولاته هيرشي
السانله والكراميل
ام خالد

كيكه بالحليب فري غلوتين
1 كاس دقيق رز او شار
1 كاس حليب محموس
ملعقه كبيره بكنج بودر
نص ملعقه الشاي بيكرينات
كاس سكر نص كاس زيت
نص كاس ماء بيضتين
ملعقه وسط فانيليا
يخلط البيض والسكر والفانيليا 7 دقائق
ثم يوضع الزيت والماء ونستمر في
الخلط ثم توضع عليها المواد الجافه
وتخلط ثم تصب في صينيه مدهونه
وتوضع في فرن حار مسبقا درجت
الحراره 180 وبعد النضج تزين

صورالوصفات لله
وليست للبيع



@glutenfree2013

بسبوسه الفليك فري غلوتين
المقادير: 1 علبة زبادي 1 علبة القشطة
نفس العلبه جوز هند
2 علبة دقيق نرد صفراء المجروشه
ملعقه القشطة سكر نصف العلبه زيت
ملعقه كاكاو بودره فري
تعجن مع بعضها وتوضع في صينييه او
قوالب الكوب كيك
تدخل الفرن من اسفل واذا نضجت
تحمّر من اعلى تخرج من الفرن وتسقى
بجليب النستله المحلى وتزين بالفليك
العنود

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

الطريقة: في زبدية كبيره اخلطي
المواد الجافه
في زبدية الخلاط اخلطي السكر مع
الزبد ثم اضيفي البيض والفانيلا
اضيفي ببطء خليط الدقيق واخلطيها
حتى يتجانس غطي العجينه بنابيلون
واحفظيها بالثلاجه لمدّه ساعه
سخني الفرن واخرجي العجينه من
الثلاجه بملعقه الاكل او ملعقه
الايس كريم خذي من الخليط ملعقه
وضعيها في الصينييه وخلي بين كل
كوره وكوره مسافه عشان تنفرد في
الفرن وكملي الخليط حتى ينتهي
وادخليها الفرن وبالعافيه
ام منيرد

كوكيز الارز فري غلوتين
المقادير
2/4 كاس دقيق الارز
1/4 كاس نشا الذره
1/4 كاس نشا التابيوكا
1/2 ملعقه صغيره صمغ الزانثان
1/2 ملعقه صغيره ملح
1/2 كاس زبد غير مملحه سايجه
1 كاس سكر مطحون
بيضة
1 ملعقه صغيره فانيلا
1/4 كاس شوكلاته هيرشي

صور الوصفات لله
وليست للبيع



كيكة شوكولاته فري غلوتين
المقادير اربع بيضات كويين دقيق رز
كوب حليب كوب سكر ربع الكوب زيت
ربع الكوب كاكاو بودره ورشه قرفه
الطريقه نخفق البيض والسكر والقرفه
بالخافقه لغايه ما يبيض الخليط
نضيف الزيت بالتدريج ونستمر
بالخفق واخيرا نضيف الدقيق
والكاكاو ونمزج المقادير جيدا ونضعها
في صينيّه مدهونه في فرن متوسط
الحراره
ام ايهم من مصر



بسبوسة بالقشطه فري غلوتين
المقادير: علبة قشطه
(وينفس العلبة نقيس باقي المقادير)
2 علبة ذره مجروشه
علبة زيت. 2 بيضه
علبة سكر ملعقه كبيره بكنج باودر
نص علبة جوز هند
اخلطوها بملعقه ودخليها الفرن نص
ساعه على حراره وسط واول
ما تطلعونها شربيها حليب مركز وممكن
ترشين عليها جوز هند او لوز مبشور
قبل تدخليها الفرن
رزان





حلا الأعواد فري غلوتين
كوب حليب محموس وكوب بسكوت
قلوتن فري مطحون وتزيد مع السكر
حسب الرغبة واخلطها مع بعض
بقشطه وكوريها وغمسها بنستله
وزينها بهيرشي.
Nonh*



المقادير :
3 بيضات - رشة فانيليا - عليه قشطه -
ثلاثة ارباع كاس سكر - ربع كاس زيت -
كاس دخن - كاس جوز هند - ملعقة
بكنج بودر ملعقة اكل صمغ زانثان

الطريقة: بالخلط: يخفق البيض
والفانيليا ثم يضاف السكر ويخلط ثم
تضاف القشطه ثم الدخن وجوز الهند
والبكنج بودر وتوضع في صينية
مدهونه والفرن الى ان تنضج من اسفل
وبالعافيه
وسن





المقادير: خمس صفار بيض، فانيليا، ثلاث كاسات قشطر
قهوه سكر، فانيليا، ثلاث كاسات قشطر
ممكن استبدالها بأي نكهة تحبونها
ياخذ أربع ساعات تقريبا لين يجمد
ثم يحفظ في علب محكمة الغلق



الطريقة: 1/ نضع القشطر على نار
هادئة ونضع فوقها الشكولاته البودرة
2/ نخفق صفار البيض مع السكر
والفانيليا في قالب آخر
3/ بعد غليان القشطر نضعها فوق
البيض ونقوم بتحريكها بسرعة ثم
نعيد لها للقدر مرة أخرى ونضعها على
نار هادئة الى ان يغلي لمدد دقيقتين
4/ نضع الايس كريم في عليه بلاستيك
ونضع فوقها الفراولة المقطعة ويمكن
استبدالها بأي نوع فاكهة محبب لك
5/ نضعه في الفريز ونقوم بتقليبه كل
ربع ساعة الى ان يجمد وبالف عافيه
الترين ممكن نوتيلا اوي سكوت مكسر
ام رغد



كعك كيك بالذرة الصفراء
المقادير: 3 بيضات نص كاس سكر
نص كاس زيت علبية زيادي ملعقت
فانيليا في الخلط ثم تعجن مع كاس
دقيق ذره صفراء وملعقة بيكنج بودر
وتصب بورق البلسية وتدخل الفرن
دائرا



@glutenfree2013



كيكة الايسكريم قلو تين فري
خليط كيك جاهز يخبز بالطريقة المعتادة
او اي كيكة مفضله ومعتمدو لديكم
بعد النضج تفرغ من الوسط بهدوء مع
الحرص على عدم الوصول للنهاية
ثم يعبأ المكان المفرغ من الكيكة بالحشو
الحشو:
نص كوب كيك مفتت مما سبق تفريغه
ضرفين دريم ويب + علبتين قشطة طازجة
نص علبه قشطة معلبة تخلط جميعا
ثم تصب بالمكان المفرغ ويرش على الوجه
كيك مفتت وتدخل للثلاجة
على الاقل ساعتين حتى تتماسك
ام اوس

@glutenfree2013



لقيمات الدخن قلو تين فري
كوب دخن
4ملاعق نشا الذره
بيضه
ملعقه صغيره خميره فوريه
نصف ملعقه بكنج بودر
نصف ملعقه زانتان
ملعقه زيت
شوي ملح وسكر
تعجن بلبن او حليب داقي
وممكن اضافه ماء
تخمير ساعه ثم تقلى في الزيت
ام نايف



كنافة التوست فري غلوتين
الطريقة: خبز توست محضر مسبقا
يفتت الخبز مع الزبد المذابه ويضرك
الى ان يتغلغل ويرص في الصينيه
ونضع على النار الحشو وهي
(كاسين حليب طازج 6 ملاعق نشا ذرة
فري بعد مايغلي الحليب نضع النشاء
ونحركه الى ان يثقل بعدها نبعدها عن
النار ونضع فتجال قهوة سكر وملعقتين
كبيره جبن سائل وعلبة قشطة
ونضعها طبقة ثانيه بالصينيه ونضع
عليها باقي خبز التوست ثم نضعها
بالفرن الى ان تشقر من الاعلى
والاسفل وتسقى بالشيره الثقيله
منال



كاسين دقيق حالي من الجلوتين + 2 ملاعق بودر + 4 ملاعق
حليب بودر + ثره ملح + 2 ملاعق فانيليا سائله +
مشيره بكنيونات صوديوم + ملحقه فانيليا سائله +
تقريبا 60 جم زبد مائله او في حراره الغرفه افضل
قوامها افضل من الكيكه والطري من العجين نخبه في
فانيليا حذر مستطيل عسك وبوانسي سطحها يده
منزله تدخل الثورت لمدته نصف ساعه تقريبا قد تزيد



طريقة عمل الدونات
@aljowhara
gluten free pic.
twitter.com/Zzxv04XIn5
IM - 04 5 13

طريقة عمل الدونات
الملاحظات
قادير
2 حبة بطاطس مهروسة
3 كوب دقيق الارز
نصف كوب نشا الذرة
1 كوب سكر
5 ملاعق شاي بيكن باودر الخالي من الجلوتين
نصف ملعقة شاي جوزة الطيب
واحد ونصف كوب حليب سائل
الطريقة
تخلط القادير جميعها بالخلاط
تترك لمدة نصف ساعة
تشكل على شكل كور متوسطه الحجم وتوضع
في ماكينة الخاصة لعمل الدونات وبعدها
متروك الخيار لكم في عملية الحشو ويرش
عليها السكر البودرة وبالهناء

صوص الدونات فري غلوتين
صوص شوكلاته
1 فنجال سكر 1 فنجال زيت 1 فنجال
ماء 2 ملعقة شوكلاته بودرة 2 ملعقة
حليب ناشف أخلطيههم بالخلط لين
تثقل ثم غمسي فيها الدونات
الوصفة من @aljowharaN
اتبعها ام الوليد بالملح
ثقله شوي بس أخف من الضمان
وتلصق باليد كل فترة تدهن اليد
بالزيت وتوضع بالقوالب ويمس الوجة
جربت الفرن الذ لأنها بالقلي تشرب
الزيت
ام الوليد



طريقة عمل الدونات
المقادير
2 حبة بطاطس مهروسة
3 كوب دقيق الأرز
نصف كوب نشا الذرة
1 كوب سكر
5 ملاعق شاي بيكن باودر الخالي من الجلوتين
نصف ملعقة شاي جوزة الطيب
واحد ونصف كوب حليب سائل
الطريقة
تخلط المقادير جميعها بالخلط
تترك لمدة نصف ساعة
تشكل على شكل كور متوسطة الحجم وتوضع
في ماكينة الخاصة لعمل الدونات وبعدما
متروك الخيار لكم في عملية الحشو ويرش
عليها السكر البودرة وبالهنا



طريقة
تحمس شوي حتى يشقر لونها وتضرك
بشوية قشطه وسكر ناعم وترص في
الصينية المتحركة ويصب عليها
الحشو وهي عبارة عن
(اربع ملاعق نشا ذرة + فنجال سكر
يدوبن بكاس ماء ويغلى لين يثقل
وتطفي النار وتضيفي عليه علبه
قشطه طازجه وتحرك)
ثم طبقه ثانيه من الكنافة وتدخل
الفرن شوي فوق تحت ويصب عليها
الشيره وتكمل بالفضة وتقدم
ام سليمان

كنافة فري غلوتين
طريقة الكنافة اولا تحضير العجينة
كاسين دقيق اري عادي + كاس نشا الذرة
+ كاس دقيق الذرة البيضاء
يوضع في الت فرد العجين وتقديرين
تفردين العجينة في صينية تيفال
محميه الفرن جدا وتسكرين النار
وتدخينها حتى تنشف وتنضج

STC 6:09 PM 73%

Notes بسبوسة التمر بالقشطة +

Today May 1 8:09 PM

بسبوسة التمر بالقشطة
 في الخلطة: بيضه + ١/٣ كوب سكر + ١/٣ كوب
 زيت + كوب تمر معبوط + ربع كأس ماء + عليه
 قشطة التاج
 نخلط المكونات ثم نضيفها على :
 كأس ذره مجروشه + ربع كأس جوز هند
 + ملعقة وسط bp + ملعقة من بذور الكتان
 المطحونه (حسب الرغبة) تحشى بالقشطة
 الطازجه (المراعي)
 نضع في فرن مسبق الفتح ثم نضع الشيره
 بعد ما تنضج وتزين حسب الرغبة بالمكسرات




نفسل الرز المصري ونضع عليه ماء
 حار ويضع على النار حتى يستوي وفي
 قدر اخر نضع الحليب والسكر والقرفه
 ونضعها على النار الى ان تغلى بعددين
 على نار هادئه لمدد عشر دقائق
 نذوب النشا في شويه ماء ونضعه على
 الحليب ثم نضع ماء الورد والزهر
 ويترك على نار هادئه لمدد عشر
 دقائق مع التقليب المستمر ويزين
 باللوز او الفستق
 ام رغد



لتر حليب المراعي كأس رز مصري
 4 قفاجيل قهوه سكر لملعق وسط نشا
 شوي قرفه حسب الرغبة
 قفجان قهوه ماء زهر نص قفجان قهوه
 ماء ورد



بسبوسة ذرة
**المعيار نستخدم فيه علبته الزبادي

المقادير: علبته قشطه المراعي
علبته زبادي ربع علبته الزبادي زيت
علبته زبادي سكر علبته زبادي جوز هند
2 علبته زبادي دقيق ذرة صفراء
ملعقه باكنج بودر
تخلط جميعا وتصب في صينية
او قوالب وبالعافيه
العنود



لقيمات هشة ولذيذه
كاس رزمصري نصف كاس تابيوكه
ملعقه اكل ممسوحه صمغ زانثان
ملعقه اكل نشا ذرة يخلطن سوا

ذرة ملح ملعقه صغيره خميره فوريه
ملعقه اكل سكر ناعم وبيضه
اربع ملاعق اكل زيت زيتون
كاس ونصف ماء (300 مل) يخلطن سوا
ثم يضاف النواشف ويعجن راح تكون
العجينة ثقيله وتترك ساعه لتخمر
ثم تقلم بزيت محمى بدجه متوسطه
وتسقى شيرد وتقدم
ام اوس





معمول بالتمر
اربع بيضات نصف كوب سكر
كاسين دقيق خالي من القمح رز وذرّة
ملعقة طعام بكننج باودر خالي من
الجلوتين
ثلاث ملاعق نيدو
كاس من عجينة التمر
تعجن المقادير مع بعض ويوضع زيت
في صحن حتى لا يلتصق ثم تحشى
وتدخل الفرن مايأخذ وقت كثير
اه دلال

ما من التحولات

المكونات:

الدقيق. (اذا كان دقيق ارز مصري نكتفي بكوب
ونصف + نصف كوب نشاء) ... اما اذا كان ييزوجلوتين او
اي خليط دقيق جاهز فيكون المقدار كوبين (انا استخدمت
بهذه الوصفة نصف كوب ارز مصري ناعم ... مع كوب
ونصف دقيق ييزوجلوتين) + كاكاو ثلاثة ارباع كوب
استخدمت بودرة كاكاو هنتز للحليب وليست البودرة الغامقة
وهي مانسميه بديل النيكويك + سكر ثلاثة ارباع كوب +
اصبع زبدة مذوبة + بايكنج باودر ملعقة صغيرة + ملح نصف
ملعقة صغيرة + حليب كوب ورابع + بيضتان + فانيليا
الطريقة:

الطريقة:

- 1- اخلطي جيداً الدقيق، الكاكاو، السكر، البايكنج باودر،
الفانيليا والملح في وعاء جيداً.
- 2- امزجي الحليب، الزبدة والبيض في وعاء ثان.
- 3- اجمعي الخليطين في وعاء واحد وحركي جيداً حتى تخرج
جميع المكونات وتماسك لتحصلي على عجينة.
- 4- أسكي العجينة في قوالب المافن بعد دهنها بالزبدة.
- 5- ضعي القوالب في الفرن لمدة 20 دقيقة على حرارة 180
درجة مئوية. او حنا تقصر الاطراف
وقبل ذلك تكون مجهزين الكريمة ومقاديرها كالآتي:
كوب جينه كريمة (فلاداليا) + ثلاث اكواب
سكر باودر + نصف اصبع زبدة مذوبة + فانيليا



نخلط الزبدة مع الجبن حتا يصبح لدينا عجينه
نااعمه بعدها نضيف السكر الباور ونخلط جيداً
ثم نضيف الفانيليا حتا يصبح نااعم بعدها
نضعها في كيس التزيين وبالثلاجه لمدة ساعه
بعدها نزين فيها المافن





المقادير: 4 بيضات + فانيليا كاس
حليب سائل 2
ملعقة كبيرة بيكنج باودر
كاسين و نص طحين و نص كاس نشا
نص كاس زيت كاس و ربع سكر عادي

الطريقة: اخلطي السوائل في الخلاط
مع بعض ثم ضيفي عليهم الطحين
المنخول مع البيكنج باودر وقلبي
بشويش لين يختفي الطحين ولا
تكثرين خلط صبي العجين في صينية
شغك في الكيكه
الحشو: تفاحتين كبار مبشوره + ملعقتين
دارسين بودرة + ملعقة اكل سكر بودر
تخلطينهم مع بعض وتنثرينهم على
وجه الكيكه تدخلينها الفرن وبعدها
تستوي وهي ساخنة تدهنين وجه
الكيكه بمربي المشمش واذ كان المربي
جامد خففيه بشوي ماء ساخن
واتركيها تبرد

للزينة: كاس سكر بودر + فنجان
حليب سائل او ملعقة حليب بودر مع
فنجان ماء + فانيليا اضربيهم في
الخلاط ثواني بتصير مثل الكريمة
وزينه على شكل خطوط مائله على
وجه الكيكه البارد لازم عشان ما يذوب
السكر من حرارة الكيكه.
اه عبدالرحمن



كوكيز الفول السوداني



1 كاس زبدة فول سوداني (خشنه)
1/2 كاس سكر
1/2 كاس سكر بني
بيضة
1 م.ش بكنج صودا
1/2 م.ش فانيليا

MAHER

الطبخ

@glutenfree2013



كيسة الفستق قلو تين فري

كاس ماء

كاس حليب بودرة

كاس زيت

كاس سكر

4 بيضات

2 كاس دقيق

ملعقة بيكنج بودر ونص

الحشوة

نص زبدة تسيح وتضاف اليها نص كاس

فستق يضاف له ربع كاس سكر بني

يخلط مع بعض ويصب ثلاث ارباع الخليط

ثم نصب الحشوة ثم باقي الخليط

ام تركي



حلا الدارسين
بيضة وفنجال سكر وفنجال زيت

وثلاث كاسة شامي ماء وثلاث ملعقة

كبيرة بكنج

يخلط باليد ويخلط مع كاس طحين

مهبوب مليان ويكور باليد

ويحمر ويوضع عليه

الصوص (فنجال سكر وثلاث ارباع

بياله ماء ونص ملعقة دارسين وملعقة

كبيرة زيت) يطبخ لين يثقل ويصب

على الحلا عند التقديم

المصدر: ام سليمان



@glutenfree2013



كيك الشكولاته قلوطين فري

كوب دقيق رز

بيضتين

كاست زيت

بيالت حليب سائل

فانيلا-بكينج بودر

٢ ملاعق بودرة هنتز الخالية من القلوطين

ربع كوب سكر حسب الرغبة

الطريقة

يوضع البيض بالخلاط والسكر ويترك الى ان

ينفش ثم نضع باقي المقادير ويوضع

بالفرن...وبالعافيه

منال العنزي

@glutenfree2013



الطريقة / نشعل الفرن من الاسفل
نخلط البيض والسكر الى ان يصبح هش ثم
نضيف الزيت ثم ننخل الدقيق مع البكينج
باودر بعد الخفق نضيف الدقيق بالتدريج
ونقلب بالمعلقة من الاسفل للاعلى الى ان
يصبح مزيج متماسك ثم نأخذ مقدار فنجان
شاي من الخليط ونضيف له ملعقة
الشوكولا ونقلب جيدا ثم نضيف ٥٠ مل
ماء مع الخليط الابيض
نحضر صينية مسطحة خاصه بالسويسرول
وندهنها زيت ونبطنها بورق زبدة ثم نضع
خليط الشوكولا ونرسم الاشكال التي نحبها
ثم نتركه لمدة ١٠ دقائق كي يتماسك ثم
نسكب عليه الخليط الابيض ثم ندخله
الفرن لمدة ١٠ دقائق من الاسفل وخمسة
دقائق من الاعلى..ثم نخرجه من الفرن
ونقص كل الاطراف ونحشيه مربى فراوله
ونلذه بحدرد ثم نلذه بنابليون خاص بالاكل
او قصدير ونضعه في الفريزر ساعه كي
يتماسك ثم نخرجه ونقطعه..وبالهناء
ام لين

كيك سسرول بالشوكولاته قلوطين فري
المقادير / ٤ بيضات/ملعقة شاي فانيلا/
نصف كأس دقيق رز ربع /كأس دقيق رز
غروي /ربع كأس دقيق التابيوكا
ملعقتين نشا/ملعقة كبيرة بكنج باودر
ملعقة بودرة شو كولا /ملعقتين حليب نيدو
نصف كأس سكر/ربع كأس زيت
٥٠ مل ماءالحشوه مربى فراوله

البروفيتول:
كاس دقيق الارز+ نصف ملعقة شاي صمغ
زنتان+ اصبع زبدة + رشة ملح+ اربع بيض
نضع الزبدة المذابة والماء على النار مع الملح حتى يصل
لدرجة الغليان وبعد ذلك نضيف دقيق الارز مباشرة
ونخفض النار مع التقليب حتى يجانس ثم نرفعها عن
النار وتركها تبرد بعدها نضيف اربع بيض ونعجنها حتى
يصبح لدينا عجينة متماسكة وناعمه نتركها ترتاح نصف
ساعة بعدها نضعها بكيس حلواني.. ونشكلها كرات كل
سبع اشعاعه حتى تقصر من اسفل وتتشقر من اعلى تغلق
النار وتركها بالفرن حتى تبرد بعدها نحشيها



@hkayah_h_s



مقادير الحشوة : كوبين حليب + نصف كوب ارز+ ثلث اصبع زبدة
+ نصف كوب سكر+ ثلاث ملاعق كبيره شكولا سائله من هنترا او
ثلاث ملاعق كاكاو بودره
نسخن الحليب على النار حتى يصل لدرجة الغليان بعدها نرفعه عنها..ثم
بقدر اخر ندوب الزبدة على النار ثم نضيف الدقيق نغليه حتى يجانس
ثم نرفعه عن النار نحضر قدر الحليب وهو ساخن نضيف له السكر
وخلاصة الفانيليا والكافا ونحركه على النار ثم نضيف خليط
الدقيق والزبدة ونحركهم على نار هادئه خمس دقائق وحتا يجانس
الخليط وبعدها نفتح البروفيتول ونحشيها من الكريمة ونصب فوقها
صوص الشكولا ..وهو عياره عن (شكولا هنترا نضيف القليل من
الزبدة المذابة او الماء لها لتصبح سائله نوعا ما
والف صمه وهنا



Littlejanno
52 Views

المكونات

بيضتين
كوب دقيق ذره
نص كوب دقيق رز
ثلاث ملاعق زيت
خميره
سكر وملح
لين للعجن

طريقة التحضير

نعجن جميع المكونات حتى نحصل على عجينة سائله
نضع ملعقتين من العجين في صينية المافن ثم نضع
عجينة كبرى مع موز او ايلاميسوره فوق العجينة ثم نضع
ملعقه من العجين وهكذا حتى تنتهي من العجينة
ونضعها في فرن متوسط الحرارة

مافن الجبنه الخالي من الجلوتين فطور مغذي لطفلك
ويمكن اخذه للمدرسه كسناك لذيذ
@Celiac4Arabs





الجوهرة

القطير المشققت المقادير:

دقيق أرز ناعم 1 cup ¾

نشأ ذرة ¼ cup

دقيق التابيوكا ¼ cup

دقيق الأرز اللزق ¼ cup

دقيق ذرة ناعم ½ cup

1 م ص ملح

4 م ص صمغ الزانثان

سمن (يمكن استعمال الزيت أو خليط من السمن و 1 cup

(لكل فطيرة ½ cup ½ الزيت بمقدار

ماء دافئ للعجن (من ¼ 1 - ¼ 2 cup)

الطريقة:

ينخل كل الدقيق مع الملح و الزانثان
 يضاف الماء الدافئ تدريجياً أثناء العجن حتى تتكون عجينة متماسكة لينة نوعاً

تغطى بغطاء مندية و تترك لترتاح لمدة 15 دقيقة

تقسم العجينة إلى 6 اجزاء و تغطى

يفرد أول جزء بالنشابة (المردانة) على شكل دائرة

يدهن صاج الخبز بالسمن جيداً و يوضع الجزء المفرد

يدهن الجزء الأول جيداً بالسمن

يفرد الجزء الثاني على شكل دائرة و يوضع فوق الجزء الأول

يدهن صاج الخبز بالسمن جيداً و يوضع الجزء المفرد
 يدهن الجزء الأول جيداً بالسمن
 يفرد الجزء الثاني على شكل دائرة و يوضع فوق الجزء الأول
 و يدهن بالسمن جيداً
 تكرر نفس الطريقة السابقة مع باقى الأقسام
 و بعد وضع آخر جزء يتم طي الأطراف (كل الأطراف سوياً)
 إلى الداخل جيداً و تدهن جيداً بباقى مقدار السمن
 تغطى و تترك لترتاح 15 دقيقة
 يضغط على الفطيرة جيداً و لكن برفق حتى يتساوى الوسط
 مع الأطراف



(يجب تجنب خفق البيض كثيراً).
 باستخدام ملعقة بلاستيكية نضيف ربع خليط بياض إلى
 خليط الشوكولاته ثم نضيف باقى الكمية بحركة شبه دائرية
 و برفق و لا مانع من بقاء بعض البقع البيضاء.
 نسكب الخليط برفق في ثمانية أطباق و ندخله الثلاجة مدة
 ساعتين.



الجوهرة

(موس الشكولاته) المقادير:

225 غم شوكولاته سوداء مفرومة

2 ملعقة كبيرة مركز البرتقال

ربع كوب زبدة غير مملحة مقطعة إلى قطع صغيرة

4 بيض كبير الحجم مفصول الصفار عن البياض

6 ملعقة كبيرة كريمة خفق

3 ملعقة كبيرة سكر ناعم

الطريقة:

نضع الشوكولاته في وعاء سميك مع 4 ملاعق كبيرة ماء و

تحرك حتى تذوب على نار هادئة.

نرفع الوعاء عن النار و نضيف مركز البرتقال و الزبدة.

نخفق صفار البيض ليصبح كثيفاً و نضيفه بالتدريج

للشوكولاته المذابة.

نخفق الكريمة لتصبح كثيفة ثم نضيف ملعقة من الشوكولاته

للخليط.

نضيف برفق خليط الكريمة إلى الشوكولاته ثم نخفق بياض

البيض في وعاء نظيف بواسطة الخلاط الكهربائي حتى

تشكل الفقاعات.

نزيد السرعة و نستمر بالخفق لنحصل على خليط كثيف ثم

نرش السكر تدريجياً و نخفق حتى يصبح للخليط لمعان

(يجب تجنب خفق البيض كثيراً).

تشيز كيك خالي من الجلوتين




بسكوت خالي من الجلوتين مطحون + زبدة (ترص في قاعدة الصينية)
(ممكن ترشين عليه شوي حليب إذا كان البسكوت غير متماسك) .

كاس كريمه خفق (يخلط إلى أن ينتفش) +
100 غرام جبنة فيلادلفيا + قشطة + ثلث عليه حليب نستله +
(م.ك جبلاطين + نص بيالة ماء مغلي + نار)
يوضع في الثلاجة ، وقبل التقديم يرش على الوجه فلفل .

* ممكن يقسم الخليط لنصفين نصف أبيض والنصف الآخر
يضاف له شوكولاتة بوردرة خالية من الجلوتين .

الآن

@glutenfree2013



عيون المها بدقيق الرزقوتين فري

كوب دقيق رز
ربع كوب دقيق تبيوكا
اربع ملاعق جوزهند
اربع ملاعق سميد
اربع او خمس بيضات
ربع كوب سكر
ربع كوب زبد
فانيلا -ملعقة بيكينج بودر
الطريقه

تخلط جميع المقادير وتكون عجينه
لا تلتصق باليد ثم تشكل على شكل بيضاوي
وتدهن الصينيه بالزيت وتوضع بها وتدهن
بصفار البيض او الحليب ثم تخرج من الفرن
وهي حاره تسقى بالشيره المكونه من
الماء والسكر والليمون
ملاحظه مهمه // لا بد ان تسقى بالشيره
وهي حاره جدا
منال العنزي

@glutenfree2013



حلا ومعمول قلوطين فري
دقيق قلوطين فري كوب ونص ونص كوب
سكر ناعم واصبع زبدة وفانيلا ونص بيضه
يخلط السكر مع الزبدة جيدا ثم باقي
المقادير ثم تعجن لمدة ست دقائق عجن
جيد ثم تترك في صينية الفرن ثم تتركها
ساعة بالثلاجه اذا انا مستعجله ماتركها
على طول بالفرن بس اذا دخلت الثلاجه
تعطي نتيجة احسن ثم ندخلها الفرن
بتستوي بسرعه ماتاخذ وقت طويل نعمل
الحشود كوب حليب في قدر ويترك ليغلي
نضع صفار ثلاث بيضات كبير او اربع صغير
ونخلطها جيدا نضع عليها فنجانيه سكر
وفانيلا وملعقتين دقيق قلوطين فري تخلط
جيدا ثم نسكب عليها الحليب المغلي
ونخلطها زين بعددين على النار حتى يثخن
قوامها مثل الباشمل واشقل شوي بعددين
توضع فوق عجينة البسكوت الي بالفرن
بعد ماتترك تبرد كلا منها قليلا ثم تزين
وتقطع وتقدم
وممكن تستخدم العجينه للمعمول
ام ليان

@glutenfree2013



ايس كريم الزبادي قلوطين فري
عليه زيادي وربع كوب سكر وكوب كريمه
خفق ونخفق جيدا مع بعض ثم تقسم
ويوضع القسم الاول ساده والقسم الثاني
نقطع قطع صغيره او شرائح موز يصير ايس
كريم بالموز والقسم الثالث نعط شوكولاته
بودره ونخفق ويصير عندنا ثلاث اشكال
ايس كريم وبالعافيه
ام ليان





@glutenfree2013





الطريقة

انخلي الرز و البكنج والملح
بصحن حطي زبد و السكر اخلطيه
بسرعة لين تصير لينتة تقريبا دقيقة
لين يصير هش و فاتح لونه
اضيفي البيض و حدة و اخلطي و و حدة
مع الخفق لين تخلصينها زيين و الحليب
ضيفي البشر و الفانيلا ..
وزعي الخليط بالتساوي بين قالبين
واخبزيها بفرن موع قبل ع حرارة

180

ورقة الفراولة

مقادير:
2 كوب رز مصري مطحون
ملعقة صغيرة بكنج باودر
نص ملعقة صغيرة ملح
نص كوب زبد طرية
كوب ونص سكر 3 بيضات كبار
ملعقة صغيرة فانيلا كوب حليب
ملعقة صغيرة بشر ليمون او برتقال

طريقة الكريما :

بردي المضرب والصحن يكون مبرد
واستينلس ستيل خليه بالفرن قبل
الشغل .. حطي كريمت خفق و اخفقي
لين تنتفش بعددين و قضي اذا زدت
خلط بتخرب .. لين يعجبك حالاتها
و حركي .. لين يقطع فراولة وصحة وعافية
وزينها بقطع فراولة وصحة وعافية
المصدر رهام

حلا جلد النمر قلوطين فري

الطبقة الاولى

بسكويت شاهي فري قلوطين مطحون
يفرك مع ثلاث ارباع اصبع زبد و يرص
في الصينية

والطبقة الثانية

نخلط في الخلاط 7 فناجيل حليب
بودر مع 2 فنجال سكر مع علبه زيادي
وتوضع على الطبقة الاولى يؤخذ
قليل من الخلطة ويوضع عليه كاكاو
بودر خالي وينقط مثل الصورة
ويوضع في الفرن من تحت لحد
التماسك فقط بدون ما يتحمر .. عافية
عليكم

المصدر ام عبد الرحمن





@glutenfree2013



بسكويت الذرد قلوطين فري
كأس ذرد صفراء منخول من بيكفيت
عليه نشا ذرد مقاس صغير 100 جرام
ربع كأس سكر
نصف اصبع زبدة
بيضة
ملعقة صغيرة بكنج بودر
شويه فانيليا
واعجنهم بيدك او بالعجانه وشكليها
حسب ذوقك
ملاحظة
يمكن اضافة اي نكهة تحبين قرفة
أشكولاته وممكن مضاعفة المقدار حسب
حاجتك
** اذا كانت العجينة قاسية ممكن اضافة
قليل من الحليب
ام نايف

@glutenfree2013



كريمة الزبدة .. لتزيين الحلويات
قلوطين فري

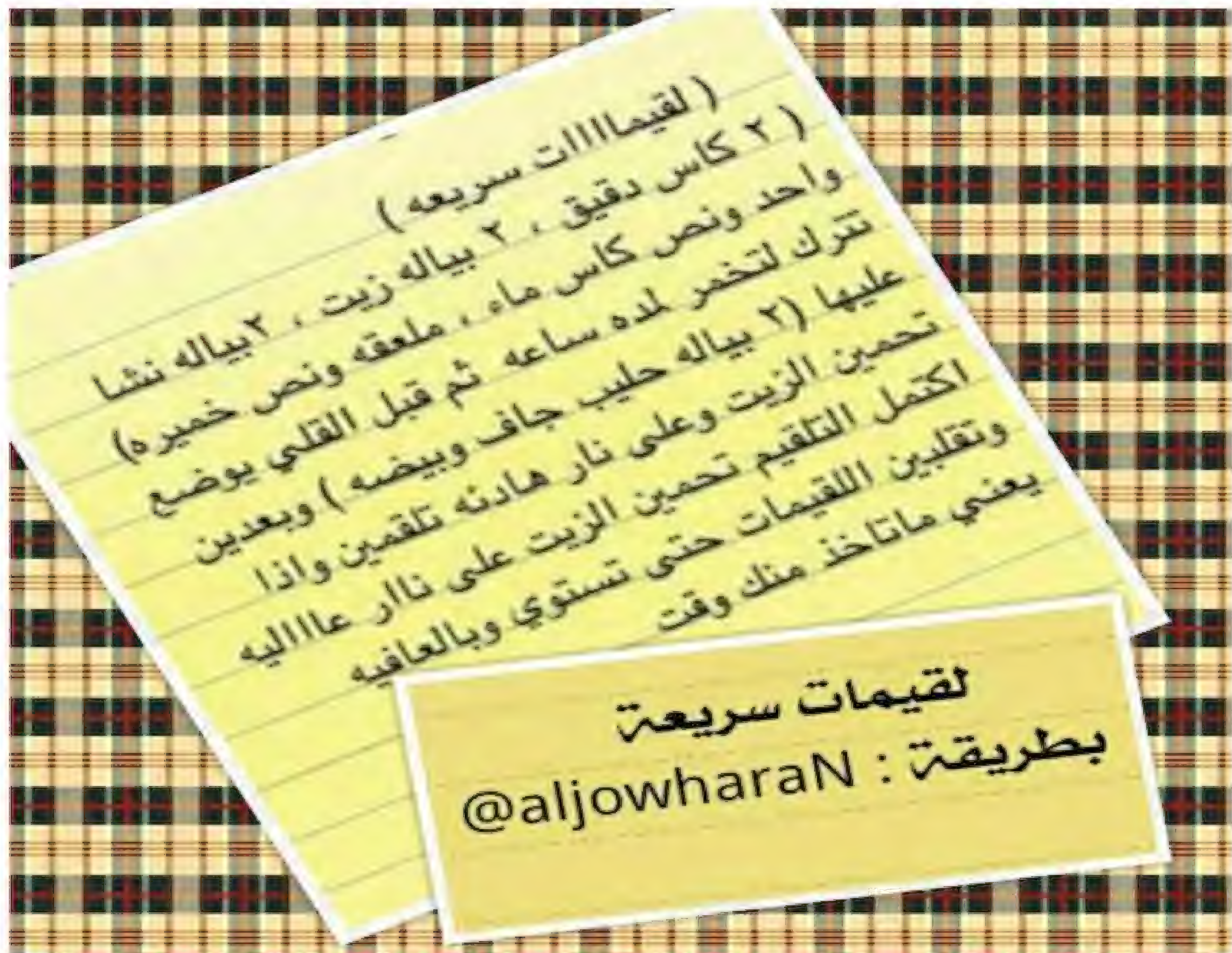
المقادير
٢ بيضات

نص كأس ماء + كأس سكر (مثل الشيرة)
- 400 جرام زبد بحرارة الغرفة أو المطبخ
مقطعة قطع مكعبات صغيرة

الطريقة:

نخفق البيض في الخلاقة على سرعة
معتدلة، وفي هذه الأثناء نضع السكر
والماء في قدر صغير ليصبح شيرة ثقيلة
نوعاً ما نضيف الشيرة على صفار البيض
على شكل خط، في طرف الوعاء نبدأ نسكب
الشيرة، وهنا نرفع سرعة الخلاقة على
أعلى سرعة، حتى تنتهي الكمية كلها
وتتخلي الخلاقة شغالة الى ان يبرد الخليط

المسي بيدك الإناء نفسه لو لاحظتني انه
برد بمعنى صار أدنى تبدئي تضيفين
الزبد، لأنه أول ما نخط الشيرة يكون الإناء
جداً حار
الآن بعد ما برد الخليط نبدأ نضع الزبد
على سرعة متوسطة، قطعة قطعة، لمن
تتخلط الأولى في البيض والسكر نضيف
الثانية وهكذا حتى ينتهي مقدار الزبد
كلها
ثم نضيف ملعقتين كاكاو بودر أو ثلاث
على حسب ذوقك .. وباللهنا
ام لين





تارت التمر
الطبقة الاولى
كاسين دقيق ذره
2 اصبع زبد مسيحه بحراره الغرقه
8 حبات جبن المراعي المربعات اللي
زي كبير
والطبقة الثانيه قطع تمر معبوط
والطبقة الثالثه
بيضه
نصف كاس سكر عادي
نصف كاس سكر بني
وبعدين بالفرن لا يفوتكم طعمها
لذيذ والكميه تكفي 6 صياني الكب
كيك الصغير
المصدر: هيا

@glutenfree2013



حلى طبقات بالكريمه
3 ظروف دريم ويب
بيالتين حليب
رشة فانيليا
عليه قشطه
الطريقه :
نخفق الدريم ويب والحليب والفانيليا الين
يتكثف نضيف القشطه
نقسم الخليط 3 اقسام نضيف كاكاو بودره
للقسم الاول
ونسكافيه للقسم الثاني
ونترك القسم الثالث بدون اضافه شي
ونستخدم كاسات الحلى الصغيره
ونرصها طبقات حسب الترتيب
ام لينا



@glutenfree2013



قطايف قلوطين فري
كوب دقيق رز/ نص كوب رز غروي
نص كوب قابيوكا/ ربع كوب حليب بودرة
ربع كوب سكر/ نص ملعقة كبيرة خميرة
نص ملعقة صغيرة بكنج باودر
نص ملعقة صغيرة صمغ زانثان
يصب عليها كوبين حليب وتخلط جيدا
وتترك 15 دقيقة ترتاح
ثم تصب اقراص على الصاجه وتترك حتى
تظهر الفقاعات وينشف العجين من الوجه
وتشقر من تحت ثم تبعد عن الصاجه
وتجمع بين فوطتين حتى نفاذ الكمية
وبالآخر يضغط الطرفين من النصف
لتلتصق وتحشى وتزين بالفسق
الحشوة: ظرفين دريم
نص علبة قشطة عادية
علبتين قشطة طازجة
ام اوس

@glutenfree2013



دونات قلوطين فري
كوب ونص قابيوكا / كوب رز غروي
نص كوب رز / ثلث كوب حليب بودرة
ملعقة كبيرة بكنج ملعقة صغيرة ملح
ملعقة كبيرة صمغ الزانثان يخلط سوا
ثم ثلث كوب زيت زيتون يضرك بالدقيق
نص كوب حليب دافي يضاف له
ربع كوب سكر + بيضتين مخفوقات
ملعقة كبيرة ونص خميرة فورية
ملعقة صغيرة فانيل
يحرك ويترك 5 دقائق ثم يصب على
الدقيق ويعجن جيدا سوف تلتصق باليد هي
البدائية ومع استمرار العجن وتمسح اليد
زيت الزيتون مع رش خفيفه دقيق رز
اذا لزم الامر وسوف تتماسك وتكون ليته
ويستمر بالعجن لـ 15 دقيقة وتترك تختمر
نصف ساعه ثم تشكل وتترك لترتاح نصف
ساعه وتقلي بزيت متوسط الحرارة على نار
هادئة مع الاستمرار بالتقليب
للزينة: ملعقة كبيرة كاكاو بودرة
ملعقة كبيرة زبد ذائبه ثلث كوب سكر
نص علبة قشطة تخفق جيدا
ام اوس

@glutenfree2013



حلى الحلاوة الطحينية قلوطين فري

الطبقة الاولى ١ باكيت بسكوت قلوطين فري مطحون - ٢١١ اصبع زبد سايحه .. ١ م ك زبد الفول السوداني .. ١ م ك قشطه تخلط سويا ثم ترص في صينية

الطبقة الثانية بسكوت مغموس بحليب ويرص فوق الطبقة الاولى

الطبقة الثالثة / في قدر ١ ونص علبة قشطه .. ٢ م ك فول سوداني - ٦ م ك حلاوة طحينه سادة .. تقلب المقادير سويا ع نار هادئه حتى تتجانس ثم تسكب ع وجه الصينية وتزين بالمكسرات او حسب الرغبة وتدخل الثلاجه حتى تبرد .. وبالعافيه

ام حلا



@glutenfree2013



ايس كريم الهيرشي بالشوكلت شيبس قلوطين فري

المقادير :

٢ دريم ويب

بيالتين حليب

علبة قشطه

كريمة خفق

٤ حبات جبنة كيري (حسب الرغبة)

نص كيس هيرشي شوكلت شيبس

يخلط الدريم ويب مع الحليب وكريمة الخفق الين يتكثف ويعدھا نضيف القشطه والجبنه ..

الين يصير كثيف نضيف الهيرشي ونحرك بالملعقه الين يتوزع كلو ..

ينحط في الفريزر الين وقت التقديم ..

ويزين بالهيرشي السائل واولكر

ام دانت

@glutenfree2013



بسبوسة محشوة بالقشطة قلوطين فري
في خلاط الكاس: 1 قشطة - 1 ملعقة
كاسترد - 2 بيض - نص كاست زيت -
نص كاست سكر - رشة فانيليا
ثلاثة ارباع الكاس جوز هند -
تخلط مزيوط وتصب على ثلاثة ارباع كاس
سميد ذرة وملعقة صغيرة بكنج باودر

مقادير الحشو: 1 قشطة - 1 زيادي
فنجان سكر او حسب الرغبة
3 فناجين حليب بودرة
في صينية البايركس الصغيرة نصب نص
كمية سميد الذرة وندخلها الفرن لحد ما
تنشف وتبدأ تأخذ لون
نطلعها ونضيف الحشو ونرجعها الفرن لحد
ما تجمد وتتماسك بس
نطلعها مرة ثانية ونضيف باقي كمية
سميد ذرة والزينة اختياري ممكن تضيفي
لوز مبشور او فستق مجروش او تترك سادة
ونرجعها الفرن لحد ما تأخذ لون ذهبي حلو
نطلعها ونضيف لها الشيرة .. نخليها تبرد
شوية نقطعها وبالعافية
ام عزام

@glutenfree2013



أم أسامة

براوني

1 1/4 كاس سكر
1/2 كاس كاكاو بودرة
125 جرام زبدة ذائبة
4 بيضات
1 كاس دقيق لوز

يخلط السكر مع الكاكاو البودرة ، ثم يضاف إليه
الزبدة ويخلط ، ثم يضاف البيض بالتدريج مع التحريك
ثم يضاف دقيق اللوز ويخلط جيداً.
ثم يصب في الصينية ويخبز 20 دقيقة تقريباً.

* لم أجد دقيق لوز جاهز فقامت بتقشير اللوز وطحنه
واستعملته.



@glutenfree2013



حلى التشيز كيك قلوطين فري
بسكوييت شاهي مطحون يضرك مع زيده
وملعقة قشطه ويرص في قوالب الكيك
بالخلاط
علبتين زيادي
ثمان حبات جبن كيري
نص كاس حليب بورده
نص كاس سكر
يصب على البسكوييت ويدخل الفرن لمدد
عشر دقائق توضع الصينية في اسفل الفرن
وتشعل النار العلوية فقط
ويدخل الثلاجة حتى يتماسك
عند التقديم نضع حشوة التارت
وبالعافية
ام تركي

@glutenfree2013



قطايف قلوطين فري
كوب دقيق رز/ نص كوب رز غروي
نص كوب تابيوكا/ ربع كوب حليب بورده
ربع كوب سكر/ نص ملعقة كبيرة خميره
نص ملعقة صغيرة بكنج باودر
نص ملعقة صغيرة صمغ زانثان
يصب عليها كوبين حليب وتخلط جيدا
وتترك 15 دقيقة ترتاح
ثم تصب اقراص على الصاجه وتترك حتى
تظهر الفقاعات وينشف العجين من الوجه
وتشقر من تحت ثم تبعد عن الصاجه
وتجمع بين فوطتين حتى نفاذ الكميّه
وبالاخير يضغط الطرفين من النصف
لتلتصق وتحشى وتزين بالفستق
الحشوه: ظرفين دريم
نص علبة قشطه عادية
علبتين قشطه طازجة
ام اوس

@glutenfree2013



بسبوسة الطازج قلوطين فري
كاس ونص ذره صفراء /ملعقه مليانه مرره
صغيره بكنج بودر/3 فناجيل وسط مليانه
حليب بودر /ومثلها سكر / علبتين قشطه /
بيااله زيت /طحينه سايله وحليب مركز
محلى

تخلط كل المقادير ماعدا الطحينه والحليب
المكثف تدهن الصينيه بالطحينه ثم
يسكب الخليط ثم تدهن بطبقه طحينه
فوق وبعد ما تطلع من الفرن
تشرب عليه حليب مكثف كامله
نسرين



@glutenfree2013



(كـب كيك النوتيلـا فري قلوطين)
كوب ونص دقيق رز / م ص بكنج ياودر
ثلاث ارباع كاسه زيت
كاسه سكر / بيضتين / فانيلـا
نص كوب ماء مضاف له حليب
يكون ثقيل شوي
نوتيلـا

الطريقه: نضع البيضتين و الزيت و الفانيلـا
و السكر و الحليب و نخفقها جيدا بالمضرب
و يفضل الكهربائي اكثر من 5 دقائق و
نضيف دقيق الرز و البكنج بودر و نخفقها و
يمكن اضافه دقيق رز عند الحاجه الى
حين ان يصبح خليط متماسك و نضع نص
كميه بقوالب الكـب كيك و نضع نوتيلـا و
نضع نص الكميه الباقيه و ندخلها بالفرن
من الأسفل و يكون الفرن حار و بعد ما ينضج
نفتح الفرن من الأعلى الفرن يكون مشغل
مسبقا

منال العنزي

@glutenfree2013



كيكه بصوص السنكرز قلوطين فري
فالخلاط:

٢ بيضات+نص ك سكر+نص ك زيت+
فانيلا+ عليه حليب مبخر(حليب الشاهي)
تخلط المكونات ثم تضاف على
ك ونص دقيق+ ملعقة صغيرة bp
ممكن اضافة الكاكاو حسب الرغبة
نضع الخليط في صينية الباي مرتفعه من
الوسط

وتخبز وبعد ان تبرد وتقلب نضع الصوص:
٢ سنكرز+عليه قشطه+ عليه صغيره حليب
مكثف محلى.

جواهر



@glutenfree2013



كيكة الكروحات فري قلوطين
٤ بيضات / نص كوب زيت / نص كوب سكر
مطحون ونحطها بالخلاط ونخلطها جيدا
ونضع عليه بعد الخلط ا كوب دقيق ذره
صفراء وملعقه كبيره بكنج بودر ونخلطها
ونصبها في صينية مدهونه بالزيت وبعدها
اسوي صوص التمر
نص كوب تمر لين معجون ونص كوب ماء
مقلي وأخلطها سوى بالخلاط حتى تتجانس
ونحطها في كيس لحم ونفتح فتحة صغيره
ونسويها خطوط فوق الكيكه قبل ما ندخلها
الفرن وبعدها ندخلها الفرن وبالعافيه ..
ام أحمد



@glutenfree2013



حلا قلوطين فري
الطبقة الأولى/كاس سميد ذرة
كاس حليب بودرة. نص كاس سكر
علبة قشطه. ملعقة اكل نسكافه مذويه في
فنجان قهوة ماء.
الطبقة الثانية/بسكوت شاي.
الطبقة الثالثة/علبة حليب نستله
المحلى. 8 حبات جبنة كيري. توفي هرشي
للزينة.
الطريقة/يحمس سميد الذرة والحليب مع
بعض الى ان يصير لونه بني فاتح ثم نضع
علبة القشطه والسكر وفنجان القهوة المذوب
فيه النسكافه وبعدها نضع البسكوت وثم
نخلط الجبنة الكيري مع الحليب نستله
بالخلاط ونصبها فوق البسكوت ثم نقوم
بتزينها بتوفي هرشي ونسحبها بالسكين من
الداخل للخارج وندخلها الفرن من الاعلى
على نار هادئة لمدة ربع ساعه
ام رغد

@glutenfree2013



تشيز كيك بالضراوله بارد فري قلوطين ..
المقادير
الطبقة الاولى: عليه بسكويت خاليه من
القلوتين /قشطه التاج صغيره اونصف عليه
كبيره او زيدد المراعي اختياري
كريمة خفق ٢٠٠ مل
الطبقة الثانية: ٤ ملاعق حليب نيدو/فنجان
سكر /عليه زيادي /ظرف جيلاتين /ربع
كوب ماء ساخن / ملعقة صغيره فانيليا
الطبقة الاخيره : فراوله /ظرف جلي فراوله
٢٠٠/ مل ماء حار
الطريقة: يطحن البسكويت ويخلط بالقشطه
نضع البسكويت في صينية خاصه بالتشيز
كيك او في قوالب الكيك كيك
نخلط الكريمة واللبن والحليب والسكر
والفانيليا ونضيف لها ظرف الجيلاتين
المذوب في ربع كوب الماء الساخن ويخلط
ثم نزين القالب بقطع الضراوله ثم نضيف
الخليط الابيض ثم نزين الطبقة العلويه
بالضراوله ثم نسكب الجلي ونتركه يبرد ..
وبالهناء
ام لين

@glutenfree2013



كوكيز قلووتين فري

2بيضة + قليل من الملح +
نصف ملعقة بكنج بودر + ربع ملعقة صمغ
+ ربع ملعقة فانليا تخلص بالمضرب اليدوي
ثم يضاف له نصف كاس زبدة سايحة
ويقلب ويضاف لثلاثة ارباع كاس سكر
بوني وربع سكر ابيض وكاسين دقيق مكنون
من (خليط من تيبوكا ورز ورز غروي مقادير
متساوية ومنخول) يقلب بملعقة خشب
ويضاف حبوب شوكولاتة هيرشي
يدخل الفرن حار لمدة عشر دقائق وثلاث
من فوق يخرج من الفرن ولا يحرك حتى
يبعد قليل.

ام رهن



@glutenfree2013



بسبوسة بشكولاته الطليك قلووتين فري
١ قشطه وينض عليه القشطه
واحد سكر
نص زيت
اثنين ذره مجروشه بديله للسميد
بيضة
فانليا

بكنج بودر
شوكولاته فليك
بودر شوكولاته هنتز
اخلطها مع بعض واوزعها في قوالب الفرن
وبعد ماتستوي ازينها بخليط قشطه وكريم
كريميل وهيرشي وفليك
وبالعافيه

ام ضي



@glutenfree2013



كيكه الدخن محشيه تمر قلوطين فري
ثلاث ارباع كوب سكر ثلاث ارباع كوب زيت
كوب مويه ملعقه كبيره بكنج بودر كوب
حليب مجفف نيدو اخلطها في الخلاط
واضعها فوق 2 كوب دخن واحركها بمضرب
الكيك حتى تتكون عندي عجينه نفس
الكيك

وادهن صينيته الفرن بشوي زيت وانخل شوي
دقيق دخن اضع نص الخليط وطبقه تمر
خلاص مطبوخ مع مويه 5 دقائق واضع اخر
شي طبقه من خليط الدخن
وادخله الفرن درجه حراره 180 لمدد نص
ساعه واحمرها من فوق وبالعافيه
ملاحظه: يجب نخل الدخن
ام ضي

@glutenfree2013



بلح الشام فري قلوطين
كوب ونص ماء
كوب ونص دقيق ذره بيضاء
اصبع زبد او نص اصبع
ملعقه ونص نشا ذره
وبيضه -فانيلا
الطريقه

يوضع الماء والزبد على النار وبعد الغليان
توضع عليه دقيق الذره البيضاء ونشاء
الذره ويحرك على النار ثم يرفع من النار
ويترك خمس دقائق وبعدھا بالخلط مع
البيضه والفانيلا وتوضع بالقمع وتقل
بزيت غزير وحار
منال العنزي

@glutenfrer2013



حلى كاسات فري قلووتين
الطبقة الاولى بسكويت فري قلووتين
الطبقة الثانية قشطه ودريم ويب وجينته
كيري
الطبقة الثالثة نبشر شوكلاتة كنذر
ام لينا

@glutenfree2013



قطايف قلووتين فري
3 كوب دقيق
3 كوب ماء
2 م ك سكر
3 ك حليب بودره
1/8 م ملح
1/2 م ص خميره فورية
1 م ص بايكربونات الصودا
1/2 م ص صمغ الزنتان
الحشو
جوز مفروم...سكر...جوزهند...قرقه

الطريقة

تخلطي كل المواد على الخلاط ما عدا ملعقة
بايكربونات الصودا و 1/4 كوب ماء تشيلنيه
من عيار الماء ويخلط ع الخلاط حتى يصبح
سائل ويترك يرتاح لمدة ساعة وعند عمل
القطايف بتحطي ملعقة البكربونات مع 1/4
كوب ماء وتضعيه في أي شيء ممكن عليه
مثل علب الكاتشب على مقلاه تيفال وتتركينه
حتى تنشف ويوضع ع فوطه نظيفه ويغطى
يحشى بالحشوه السابقه ثم أما بالفرن أو
يقلّى حسب الرغبة وبالقطر وهو سخن إذا
بالفرن حطي زبد ع كل حبه قطعه صغيره
سهى



@glutenfree2013



كيكه الشوكولا فري قلووتين
نص كوب دقيق رز/ربع كوب دقيق الارز
الغروي/ربع كوب دقيق التايوكا/ربع كوب زيت
/ملعقتين حليب نيدو مخلوطه بنصف كأس
ماء/ملعقه كبيره بكنج باودر/نصف كوب سكر/
بيضتين /ملعقه صغيره فانيليا./ملعقه كبيره
شوكولا باودر
يمكن استبدالها بملعقه نشا عند عمل كيكه
بيضاء

الطريقه/
يخلط البيض والسكر والفانيليا بالخلاط ثم
نضيف الزيت ونصف كأس الحليب ونخلط ثم
ننخل الدقيق مع البكنج باودر ونخلطه مع
الخليط السائل بالتدريج ثم نشعل الفرن بدرجة
١٨٠ الى ان يسخن ثم نضع خليط الكيك في
صينييه متوسطه ونضعها في الفرن من
الاسفل فقط لمدة ربع ساعه او ٢٠ دقيقه
وبالهناء
ام لين

@glutenfree2013



بسبوسه بالدخن قلووتين فري
كاسه ونصف دخن واملعقه اكل ب ب وا
عليه حليب نستله ٢٩٥ غرام و٤ ملاعق اكل
زيت وا عليه قشطه تخلط جميعا مع بعض
وتوضع طبقه خفيفه في الصينيه وعليها
نضع قشطه المراعي ٢ كبيره واضع الباقي
عليها وفي الفرن واخيرا الشيره وتخيز علي
نار هادئه عشان يستوي الدخن
الطبقه الي فوق متعبه شويه حتكون لينه
تنزل بالملعقه ويبلل طرف الملعقه بالماء
وصله وصله حتي تغطي بالكامل وامسدها
اخيرا بالزيت قليل
ايذان

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

استخدمت كريم كرامل جاهز
اول شيء ندهن الصينية بالكرامل
ثم دويت ٢ باكو كريم الكرامل
وضفتهم فوق الكرامل في لتر حليب
وبعدين عملت كيكة: ١ كوب زيت ذرة، ١
كوب حليب، ٢ بيكنج باوور، ٢ كوب سكر، ٢ بيضة
وسكبتها فوق الكريم كرامل
وحطيتها فحمام مائي فالفرن لمدة ساعة
وبعدين حثلقوا الكيكة طفت عالوجة
وصحتين والى عافية
رشا



@glutenfree2013



يضرب السكر مع الزبد جيداً بمضرب
السلك، يضاف صفار البيض مع الفانيلا
ونستمر بالخفق. نخلط أنواع الدقيق
ونضيف الملح ثم نضيفها على خليط
الزبد ونقلب جيداً باليد حتى تصبح
العجينة لينت وشبيهة بالبيتتي فور تغطي
10 دقائق إذا كانت العجينة جافة يمكن
إضافة الحليب إليها تفرد العجينة بين
ورقتي زبد وتقطع حسب الشكل المرغوب
ونصف الأشكال تفرغ من الوسط
توضع في فرن على حرارة 160 لمدة
10-15 دقيقة
تغطي بمنشفة بعد إخراجها من الفرن
ل15 دقيقة حتى تنشف تدهن الأشكال
الكاملة بمربي وتغطي بحبة البسكويت
المفرغة
يمكن وضعها في الفريزر بدون حشو
أم سميت

السابليه قلوطين فري
نصف كوب دقيق ذرة صفراء
كوب دقيق الارز
نصف كوب تايبوكا
100 جرام زبد بحرارة الغرفة
صفار بيضة واحد / نصف كوب سكر
رشة ملح وفانيلا
من 1 إلى 2 فنجال قهوة حليب سائل (يمكن
الاستغناء عنه إذا لم تحتاج العجينة)

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

كوب ونصف البرتقال
نصف كوب دقيق نرّة
كوب زيت نرّة
كوب عصير برتقال
(م.ك) بشر قشر برتقال
كوب سكر
٢ بيكنج باودر ٢ فانيليا
الطريقة: في الخلاط جميع المقادير
ثم تخبز لمدة ساعة
تزين بمربي برتقال ومن ثم ترش بجوز الهند
صحتين. وآلف عافية
رشا



@glutenfree2013



بسكويت بالدخن قلوطين فري

كوبين دخن
ربع كوب نشا
كوب سكر بودره
كوب زبدة لينه
٢ بيض
م/ص بكنج بودربودر
م/ك فانيليا سايله
ربع م/ص ملح
الطريقة

اضيف الدخن مع النشا والملح والبكنج بودر
واحركهم مع بعض
اخفق السكر والزبدة ٢ دقائق بعدها اضيف
البيض واخفق وبعدين اضيف خليط الدخن
والنشا بالتدريج ويشكل
ويدخل الفرن ١٠ دقائق
ام ضي



صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



صور الوصفات لله
ولست للبيع

بلح الشام قلوطين فري

كوب دقيق رز
ملعقه كبيره نشا ذره
بيضه / فانيل / كوب ماء
نص اصبع زبد
الطريقه
يوضع الماء على النار وتوضع فيه الزبد
وتم يوضع عليه الدقيق بالتدريج مع
النشأ وتحرك على نار هادئه خمس دقائق
او اقل ثم يرفع من النار ويترك خمس
دقايق وبعدها يوضع بالخلاط ويوضع عليه
البيضه والفانيل
ويقلل بالزيت ثم يسقى بالعسل وبعدها
يفتح من الامام وتوضع فيه القشطه وجوز
الهند او المكسرات وبالهنا
منال العنزي

@gutenfree2013



صور الوصفات لله
ولست للبيع

معمول بذرة الضار قلوطين فري

ربع كوب ذره مطحونه (الخاصه بالضار)
كوب دقيق رز
ربع كاس زيت زيتون
ملعقه صمغ زانثان
٢ ملاعق زيت
نص ملعقه خميره
٤ ملاعق نشا ذره بودره
شمر - يانسون - كمون جميعها محموسه
خفيف ومطحونه جميعها ملعقه صغيره
قرقه
٥ ملاعق حليب بودره وتذويبه بماء
الطريقه :-
فرك الزيت بالمقادير الجافه وتعجن باقي
المقادير مع بعضها الى ان يتماسك ثم
تحشى بالتمر وتدخل الفرن حتى النضج
منال

@glutenfree20133



موس الشوكولاته قلوطن فري
على النار: ١٥٠ غرام مارشملو + ٢٥٠ غرام
شوكولاته غامقه + ٥٠ غرام زبد + ٤ ملاعق
ماء
تحرك المكونات على النار حتى تذوب
وتمتزج جيدا
ثم تترك لتبرد...
نخفق ٢٥٠ مل من الكريمة مع قليل من
الفانيلا الى ان تصبح كريميه هشه
وتتضاعف.
نضيف خليط الشوكولاته على الكريمة
المخفوقه بعد التأكد ان الخليط ليس
ساخن
ثم يبرد ويزين حسب الرغبة.

جواهر

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



معمول بالتمر قلوطين فري
بيضتين + ٢ م ك حليب بودرة + م ص
خميرة فوريه + نص ك زيت + نص كاس
سكر

نخلطهن بالخلاط زين
في زبدية او العجانه نحط ٢ ك طحين ارز
+ م ك بكنج باودر
ونعجنهم زين وباليه اخر شي نطبطب عليها
راح تصير عندك عجينه لينه
ونشكلها ويخبز
ام عماد

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



تشيزكيك بدون فرن قلووتين فري

القاعدة: ك ونص بسكوت مطحون مع نص اصبع زبدة
الخلطة: نخفق كاس كريمه خفق مع ٢ دريم ويب
ثم نضيف عليه فيلادلفيا ٢٠٠ غرام ثم عليه كبيره حليب نستله المكثف نذوب ملعقه ونص كبيره من الجيلاتين في فنجان ماء حار واذا ذاب نضيفه عالخلطه ثم يصب في القوالب على البسكوت وبعد ما يبرد نضع طبقه الحشوه حسب الرغبه انا وضعت التوت الاحمر من ماركه فرشلي جواهر



صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



كيكه الجزر والموز قلووتين فري
ك دقيق (ممكن خلط انواع حسب الرغبه)
٢ ملعقه صغيره bp
نص م صغيره b صودا
٢ م قرفه
١ م زنجبيل
٢ بيض
نص كاس لبن
اصبع زبدة
جزرتين مبشوره
موزتين مهروسه
نص كاس جوز
نص كاس زبيب
نص كاس سكر ابيض ونص سكر بني
نخلط السوائل ثم نضيف الدقيق وتخبز
لمده ٥٠ دقيقه تقريبا.

جواهر



صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



كيكة الموزيدون سكر وقلوتين فري
ملعقتين حليب نيدو
ربع كاسة زيت
م صغيرة بيكينج بودر
نص ملعقة فانيليا سائل
بيضه
كوب دقيق رز
نص حبة موز
من دون ماء
الطريقة تخلط جميع المقادير وتصب
بقالب وبالهنا
منال

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



كيكة تمر قلوتين فري
بالخلاط
تمر
بياله زيت
بيضتين
ووضعناه على كوب دقيق رز
ملعقه ص فانيليا سائل
فتجان حليب بودر
م ص بيكينج بودر
وبفرن حاررر
منال

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



كيكة تورتنه قلووتين فري

مقادير الكيكة:

- كوب زيت ذرة
- كوب ماء + 3 (م.ك) حليب ناشف
- كوب سكر 2 ملعقة فانيليا
- 3 (م.ك) كاكاو مر / 2 بيضه
- 3 بيكنج باودر / رشه صمغ الزانتان
- كوب دقيق ذرة
- 3/4 كوب دقيق رز

الطريقة:

في الخلاط: البيض والفانيليا والسكر والزيت والماء والحليب والكافكاو ثم نضيف الدقيق والبيكنج باودر
نسكب الخليط في قالب الكيك وتوضع في الفرن لمدة ساعة وتزين حسب الرغبة وصحتين ألف عافية
رشا



صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



كيكة صحيه بالدخن والذره قلووتين فري

المقادير:

- كاس ونص دخن / كاس ذره
- ربع كوب دقيق رز / ربع كوب دقيق رز غروي
- ملعقتين كبيره بكنج باودر
- ملعقه خبيره / رشه ملح /
- ٢٠٠ مل ماء دافي / ١٥٠ مل زيت / كوب سكر /
- عليه زيادي ٢ حبات بيض
- ملعقه وسط صمغ زانتان

الطريقه

في الصانعه نضع الماء والزيت والزيادي ثم نتخل الدقيق ونخلطه بالزبيب ونضع عليه البكنج باودر والخميره والسكر والصمغ وكل المقادير ونضعه على رقم ٨ وبالهنا
يمكن عمل نصف المقادير ووضعها في صيني الكيك بالفرن على درجه ١٨٠ من اسفل لمدة ٢٠ دقيقه .

ام لين



صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



بسبوسة قلوطين فري
8 بيالات ذره مجروشه
4 بيالات سكر
بياله جوز هند مطحون
1 ونصف بياله زيت
عليه قشطه المراعي
ثلاثه ارباع كاس حليب طازج
2ملعقه كبيره طحينه سائله
2ملعقه صغيره بكنج بودر
ام نايف

صور الوصفات لله
وبيست للبيع

@glutenfree2013



حلاطبيقات قلوطين فري
الطبقه الاولى كيك مفتت
الثانيه دريم ويب وجبن وقشطه
تضرب في الخلاط وتوضع علي الكيك
الثالثه سنكرس مذاق بحمام ماني
ثم يضاف له قشطه
وبالعافيه على قلوبكم
ام عبدالهادي

صور الوصفات لله
وبيست للبيع



@glutenfree2013



خليط كيك جاهز منزلي قلو تين فري
كوبين رزمصري مطحون
كوب رز غروي
نص كوب تابيو كا
كوب كاكاو بودرة
كوبين سكر ناعم حبيبات
ملعقتين كبيرة بكنج باودر
تخلط جميعا
وتحفظ في كيس لوقت الحاجة
وعند الاستخدام فقط يضاف
لكل كوبين من الخليط
بيضتين + نص ملعقة كبيرة فانيليا
+ نص كوب زيت + نص كوب حليب
ام اوس

@GlutenFree



أخرى

@glutenfree2013



مرضى بالضراره قلوطين

بصانعه الخبز

٤٠٠ جم فراوله مثلجه

2 جلي فراوله فوستر كلاركس

250 سكر مطحون

2 ملعقة عصير ليمون

150 غرام زبد

نضعها بالصانعه ونظفط رقم ١٢ او بالعافيه
ام احمد

صور الوصفات لله
ولست للبيع

@glutenfree2013



مايونيز منزلي قلوطين فري
المقادير/ كاس زيت زيتون بيضه ملعقه خل
هانز الابيض وملعقه ليمون ابوزهيره وربع
ملعقه زنجبيل عن ريحة البيض
الطريقه/ نحط البيضه في الخلاط تبغين
تفصلين البياض عن الصفار او البيضه كامله
على سرعه خفيفه بعدين صبي عليها وهي
في الخلاط بس ملعقه زيت زيتون او زيت دوار
الشمس بس زيت الزيتون اضمن وخليه على
برضو سرعه خفيفه ثم نحضر الكوب اللي فيه
الزيت ويصب على الخلاط ببطن على شكل
خيط رفيع الى ان تنتهي الكميه ويترك
الخلاط على سرعه متوسطه وناخذ ملعقه خل
هينز وملعقه الليمون وتوضع مع الزيت والبيض
والزنجبيل والملح واخلي الخلاط يضرب بجميع
المقادير اذا كنتي تبغين تضيقين ثوم حسب
الرغبه

ام عبدالمحسن

صور الوصفات لله
ولست للبيع

@glutenfree2013



مربي بالاناناس بالصانعه
400 جم اناناس مقطع قطع وسط
2 ونص جلي اناناس فوستر كلاركس
250 سكر مطحون
2 ملعقة عصير ليمون
150 غرام زبدة
توضع بالصانعه ويضغط رقم ١٢ وبالعافيه
ام احمد

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



صلصه منزليه فري قلووتين
المقادير/ كيس بسباس عدنى
ملعقة شاي صغيره خل
يغسل البساس وينصف من الحبوب
وينقع من اليوم الاول الى اليوم الثانى
ثم يصفى من الماء ويغسل ويوضع
في قدر ويضاف له ماء الى ان يغطي
ويترك على النار لمدة ساعه ثم يترك
الى ان يبرد ثم يصفى من الماء
وبخلاط البصل يخلط مع ملعقه
صغيره خل لكل عصره ثم يعبى في
علب زجاجيه ويحفظ في الثلاجه
**البساس العدنى فلفل حار مجفف
واذا زيلت منه الحبوب يكون بارد
ام ليلى

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



خطوات اعداد زعتر فري قلوطين
 1/ نص ملعقة ملح
 2/ نص كاس حمص محمص مطحون
 3/ نص ملعقة كزبرة مطحون
 4/ ربع كاس سماق
 5/ ملعقة كمون مطحون
 6/ ربع كاس سمسم محمص
 7/ نص كاس زعتر مطحون طحن
 بسيط
 بعده اضافه زيت الزيتون وخلطه
 وبالهنا والعافيه
 ام عهد



صورالوصفات لله
 وليست للبيع

@glutenfree2013

طريقة عمل زعتر منزلي فري غلوتين

كاس حمص حب ناشف ومطحون/ كاس
 سمسم محمص- كاس كزبرة ناشفه
 محمص مطحونه- كاس فستق اخضر
 ناعم- نص كاس سماق- كاسين زعتر
 يانسون ناعم- ملعقتين ملح الليمون كاس
 خلطا جيدا ثم ضعي في اناء اخر
 كاس زيت زيتون والبسي قفازات
 وغطي يدينك في الزيت ثم افركي
 الزعتر حتى تنتهي الكميه ويتشرب
 الزيت بالزعتر ولا يتكتل وبالف هنا
 وعافيه

ام سليمان

صورالوصفات لله
 وليست للبيع

@glutenfree2013



طحينه وحلاوه طحينيه فري قلوطين
مقادير الطحينه الساليه
كوب سمس بجوده عاليه
كوب دقيق رز
ثلاثه ارباع الكوب زيت سمس
الطريقه: يطحن السمس جيداً ثم يوضع
في الخلاط ونضيف له الدقيق والزيت
ونخلط جيداً ويوضع في علبه معقمه بالماء
الساخن وتجفف ..وتخزن
طريقه الحلاوه الطحينيه/
كاس حليب نيدو /كاس سكر ناعم
كاس طحينه سايله /ملعقه صغيره فانيليا
ممکن اضافته مكسرات او شوكولاته
يخلطون جيداً في الخلاط او يعجن باليد
ويوضع في علبه معقمه بالماء الساخن
وتجفف وتوضع الحلاوه وتضغط وتوضع
بالتلاجه ..وبالهناء
ام لين

@glutenfree2013



صوياصوص فري قلوطين ..
المقادير
حبتين مرق الدجاج العاللي
ملعقتين عسل
ملعقه صغيره خل
ربع ملعقه فلفل اسود
ربع ملعقه او اقل زنجبيل/ربع ملعقه فلفل
احمر حسب الرغبه
ملعقه شاي نشا الذره
ثلاثه ارباع الكوب ماء
الطريقه
نضع كل المقادير في قدر ونقلبها ونتركها
على نار هاديه الى ان يغلظ قوامها ومن
يحب زياده حلاوتها يزيد مقدار العسل ..
بالهناء
ام لين

@glutenfree2013



رغوة النسكافيه قلوطين فري
(فنجال سكر وفنجال نسكافيه ونص فنجال
ماء) تخفق 5 دقائق الي ان تتكون رغوة
كثيفه ثم نغلي حليب المراعي الطازج
وبعد الانتهاء منه تضاف الرغوة على كاس
الحليب كما هي بدون تحريكها ...
رفعه

صور الوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



صور الوصفات لله
وليست للبيع

ميك شيك قلوطين فري

المقادير
الطبقة البيضاء
٤ ملاعق حليب وملعقتين عسل
او ملعقة سكر وحبه موز صغيره
و٤ مكعبات ثلج وملعقتين ماء بارد
تخلط وتوضع في الكاس
طبقة الشوكولا
٤ ملاعق حليب وملعقتين عسل
او ملعقة سكر وحبه موز صغيره
ملعقه شوكولا باودر
واربع مكعبات ثلج وملعقتين ماء بارده
تخلط جيدا وتوضع فوق طبقة الخليط
الابيض وبالهنا
ام لين

@glutenfree2013



بهارات منزلية قلوطين فري
4 كاس كزبرة / 3 كاس كمون
قليل من ورق الغار / قليل من شيبه (الشنه)
اقل من ربع كاس فلفل اسود
اقل من ربع كاس قرنفل
قليل من فلفل حار اختياري .
ليمون اسود مزالت الحبوب من داخله
قليل من القرفة
قليل من الكركم
ينخلط جيدا ويجفف بعده يحمص قليل
جدا في الفرن بعده يطحن ثم يضاف
عليه ملعقه كبيره زنجبيل
ملعقه صغيره هيل
ملعقتين بصل مجفف
كزبرة الخاصة بالبهارات تكون بيضاويه
وكمون الخاص بالبهارات
ام عهد

صور الوصفات لله
وليست للبيع



من اي شركه

يخلط
كاس رز
كاس ذره
كاس تايبوكا
ولكل كاس ربع
ملعقه صمغ زنتاني
ويمكن استبدال الذره بالدخن
ويصبح دقيق
متعدد الاستخدامات

ام عبد الرحمن

@glutenfree_kitchen11

الخاتمة

الحمد لله الذي اعاننا على أخراج هذا الكتاب ونسأل الله البركة فيه وان ينفع به عباده وان يفرح لهم كربة من كرب الدنيا في كافة أنحاء وطننا العربي .
نأمل نشره قدم المستطاع وخصوص في الاماكن التي يصعب توفر الأغذية الجاهزة أو من يريد الاقتصاد في المصاريف لعلكم تكونون سبب في فرحة إنسان حرر من لذة بعض الطعام .

و هذه خطوة ثبت اننا نستطيع ان نفعل الكثير إذا تكاثفت الجهود . كم نرجوا ان ترودونا بأفكاركم ومقترحاتكم ووصفاتكم استعداد للجزء الثاني من الكتاب في حال نجح هذا الكتاب وانه حقق الهدف المرجو منه .

نكرر شكرنا للأخوات في قروب الواتساب النسائي على هذا الجهد الرائع و
جعله الله في موانرين اعمالهن

والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الانبياء والمرسلين سيدنا

محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .